

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

الموضوع:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق
لدى تلاميذ الطور المتوسط
دراسة ميدانية في بعض متوسطات ولاية جيجل

تحت إشراف الأستاذ:

* آيت وازو محند واعمر

من إعداد الطلبة:

* لطرش أحمد

* بوتفر معاد

* عمارة خالد

السنة الجامعية 2015 / 2016

الدعاء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: " وَقُلْ رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا
وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ "

سورة المؤمنون- الآية 29-

وقال ايضا: "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

سورة المجادلة - الآية 11-

اللهم.....

لا تجعلنا نصاب بالغرور إذا نجحنا ولا باليأس إذا أخفقنا وذكرنا أن الإخفاق هو التجربة

التي تسبق النجاح، اللهم إذا أعطيتنا فلا تأخذ منا تواضعنا وإذا أعطيتنا تواضعنا فلا تأخذ

اعتز انرنا بكرامتنا.

اللهم انفعنا بما علمتنا وعلمتنا ما ينفعنا وزدنا علما.

اللهم إنا نسألك علما نافعا ومرزقا طيبا وعملا متقبلا.

اللهم بنورك اهتدينا، وبفضلك استغنينا، وفي كنفك أصبحنا وأمسينا، أنت الأول فلا شيء

قبلك وأنت الآخر فلا شيء بعدك، رب هب لنا حكماً وأحمتنا بالصالحين واجعل لنا لسان صدق في الآخرين.

واجعلنا من ورثة جنة النعيم.

اللهم اجعل أول يومنا فلاحاً وأوسطه صلاحاً وآخره نجاحاً.

وصلى الله على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين والحمد لله رب العالمين.

شكر و عرفان

قال تعالى: " وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ
لَأَزِيدَنَّكُمْ " .

نحمد الله على نعمة البدن والعقل السليم، ونعمة التعليم، ونعمة
أن هدانا إلى صراطه المستقيم، صراطا كان كله علما وتعليم،
بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد دام أشهر نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى
حلة وأجمل صورة ما استطعنا لذلك سبيلا، راجين من الله ان
يحظى هذا العمل برضى أستاذنا الفاضل " آيت وازو محند واعمر " الذي
أول ما نخصه بالشكر متمنين له دوام الصحة والتقدم العلمي.
كما نتقدم بالشكر لكل عمال متوسطة الحسن ابن الهيثم بالشفقة و
متوسطة زويكري محمد بالميلية ونخص بالذكر أساتذة التربية البدنية
والرياضية.

ونشكر كل أسرة التربية البدنية والرياضية (طلبة، أساتذة،

إداريين) وكل من ساهموا بكلية التربية البدنية والرياضية.

الإهداء

إلى من جرع لي الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير **(والدي العزيز)**
إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى **(أمي)** رحمها الله والمغفور لها بإذن الله
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **(إخوتي)**
إلى كلي من أحببتهم وأحبوني إلى كل الأصدقاء والأحبة إلى كل الغوالي
الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر
الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة
التي تركت بسمتها في الذاكرة وحجزت مكانا جميلا في قلبي
ولا أنسى أيضا الأستاذ الفاضل **(أيت وازو محند واعر)**
الذي دعمنا ولم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة وإلى كل أساتذة التربية
البدنية والرياضية الذين ساهموا في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو من بعيد.

معاد

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله

وإلى كل أفراد أسرتي

وكل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي ومصاحبتي أثناء دراستي الجامعية

وإلى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي

وإلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في

حياتي الدراسية.

و لا أنسى أيضا الأستاذ الفاضل الذي كان كريما معي (أيت وازو محند

واعمر).

أحمد

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى الوالدين العزيزين وإلى الأخوة الأفاضل
والأصدقاء المقربين

كما أهديه إلى الأستاذ المشرف (أيت وازو محند واعمر)

وإلى كل أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين

ساهموا في إنجاز هذه المدكرة من قريب أو من بعيد.

خالد

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الدعاء
ب	شكر و عرفان
ت-ث-ج	إهداءات
و	قائمة المحتويات
ن	قائمة الجداول والأشكال
01	مقدمة
	الفصل التمهيدي
07-06	1-الإشكالية
08	2-الفرضيات
08	3-أهمية الدراسة
08	4-أهداف الدراسة
09	5-أسباب اختيار موضوع الدراسة
-10-09 11	6-تحديد مفاهيم الدراسة
-13-12 14	7-الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الاول : التربية البدنية و الرياضية
17	تمهيد
18	1-درس التربية البدنية والرياضية
18	1-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
18	1-2-أهداف درس التربية البدنية والرياضية

19	2-أهمية التربية البدنية والرياضية
19	2-1-أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر
19	2-2-أهمية التربية البدنية والرياضية في التربية
20	3-أهداف التربية البدنية والرياضية
21	4-الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
21	4-1-الأسس البيولوجية
21	4-2-الأسس النفسية
22	4-3-الأسس الاجتماعية
23	5- مهام درس التربية البدنية في المدارس
23	5-1-تطوير الجانب التربوي
24-23	5-2-تطوير الجانب البدني
24	5-3-تطوير الجانب الصحي
25-24	5-4-إكساب الجانب الترفيهي
26-25	5-5-تطوير الجانب النفسي والاجتماعي
26	5-6-تنمية القدرات العقلية والنفسية
27-26	5-7-تنمية العقل والتفكير
28	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: القلق
30	تمهيد
31	1- مستويات القلق
31	1-1-المستوى المنخفض للقلق
31	1-2-المستوى المتوسط للقلق
31	1-3-المستوى العالي للقلق
32	2- أسباب القلق

32	1-2- الأسباب البيولوجية
32	2-2- الأسباب الاجتماعية
32	3-2- الأسباب النفسية
33	3- مصادر القلق
33	1-3- الأذى أو الضرر الجسدي
33	2-3- الرفض أو النبذ
33	3-3- عدم الثقة
33	4-3- التنافر المعرفي
33	5-3- الإحباط أو الصراع
34	4- أنواع القلق
34	1-4- اضطرابات الهلع غير المصحوب برهاب الأماكن المتسعة
34	2-4- اضطراب الهلع المصحوب برهاب الأماكن المتسعة
34	3-4- رهاب الأماكن المتسعة بدون تاريخ الهلع
34	4-4- الرهاب المحدد
34	5-4- الرهاب الاجتماعي
35-34	6-4- اضطرابات الوسواس والأفعال القهرية
35	7-4- اضطرابات الضغوط بعد الحوادث
35	8-4- اضطرابات الضغوط الحادة
35	9-4- اضطراب القلق العام
35	10-4- اضطراب القلق المرتبط بالوضع الصحي
35	11-4- الادوية والمواد المسببة للقلق
35	12-4- القلق غير المحدد
36	5- أعراض القلق
36	1-5- الأعراض النفسية

36	2-5- الأعراض الجسمية
37	3-5- الأعراض السيكوسوماتية
38	6- الجوانب السلبية والإيجابية للقلق
39	7- علاج القلق
39	7-1- العلاج النفسي
39	7-2- العلاج السلوكي
39	7-3- العلاج الكيميائي
39	7-4- العلاج الجراحي
39	7-5- العلاج الاجتماعي
40	7-6- العلاج الإسلامي
40	8- دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق عند المراهق
41	9- نظريات القلق
41	9-1- التحليل النفسي
42	9-2- النظرية السلوكية
42-43	9-3- النظرية المعرفية
43-44	9-4- المنظور الإسلامي
44	9-5- نظرية المدرسة الإنسانية
45	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: المراهقة
47	تمهيد
48	1- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
49	2- خصائص مرحلة المراهقة
49	2-1- الخصائص الإنمائية الجسمية

49	2-2- الخصائص الحركية
50	3- مراحل تحديد المراهقة
50	3-1- المراهقة المبكرة
50	3-2- المراهقة المتوسطة
50	3-3- المراهقة المتأخرة
51-50	4- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
52-51	5- علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية
52	6- أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق
52	7- مشاكل المراهقة
52	7-1- المشاكل النفسية
53	7-2- المشاكل الانفعالية
53	7-3- المشاكل الاجتماعية
54-53	7-4- المشاكل الصحية
54	7-5- المشاكل الاسرية والاقتصادية
55	7-6- المشاكل الجنسية والاختلاط والمشاكل الصحية
56	8- كيفية القضاء على مشاكل المراهقة
56	8-1- أمراض بدنية
56	8-2- أمراض نفسية
56	8-3- أمراض اجتماعية
57	9- مصادر التأثير على المراهق
57	9-1- الأسرة كمصدر تأثير
57	9-2- المجتمع كمصدر تأثير
57	9-3- المدرسة كمصدر تأثير
58	10- النظريات المفسرة للمراهقة

59-58	1-10- النظرية النفسية
59	2-10- النظرية البيولوجية
59	3-10- النظرية الاقتصادية
60	4-10- النظرية الأنثروبولوجيا الثقافية
61	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
64	تمهيد
65	1- الدراسة الاستطلاعية
65	2- المنهج المستخدم
66	3- مجالات البحث
66	4- مجتمع البحث
66	5- عينة البحث وكيفية اختيارها
67	6- أدوات الدراسة
68	7- الأداة الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
73-70	البيانات الشخصية
89-74	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
103-90	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
113-103	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
116-114	4- مناقشة نتائج الفرضيات
118-117	خلاصة
119	الاقتراحات والتوصيات
122-121	خاتمة

الفهرس

125-124	قائمة المراجع
ص	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح عمر العينة	70
02	يوضح جنس العينة	72
03	يوضح كيف تبدو حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي	74
04	يوضح التربية البدنية ودورها في تخفيف المشاكل.	76
05	يوضح حب ممارسة التربية البدنية والرياضية.	78
06	يوضح القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.	80
07	يوضح شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.	82
08	يوضح دور التربية البدنية في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ.	84
09	يوضح شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.	86
10	يوضح شعور التلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية لسوء الأحوال الجوية.	88
11	يوضح الشعور بالقلق أثناء ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.	90
12	يوضح التحكم في الأعصاب خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	92
13	يوضح شعور التلاميذ بالخوف عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما.	94
14	يوضح قرب أستاذ التربية البدنية والرياضية من التلاميذ.	96
15	يوضح شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في التقليل من القلق عند التلاميذ.	98
16	يوضح الشعور بالرغبة والخوف إن كان على التلاميذ التحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية.	100

قائمة الجداول والأشكال

102	يوضح الشعور بالسعادة عند ملاقاته التلاميذ لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	17
104	يوضح فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.	18
106	يوضح دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.	19
108	يوضح المقارنة بالألعاب الجماعية والألعاب الفردية فيما يخص قضاء الوقت.	20
110	يوضح تفضيل الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية.	21
112	يوضح تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعية.	22

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.	71
02	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	73
03	يمثل كيف تبدو حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي.	75
04	يمثل التربية البدنية ودورها في تخفيف المشاكل.	77
05	يمثل حب ممارسة التربية البدنية والرياضية.	79
06	يمثل القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.	81
07	يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.	83
08	يمثل دور التربية البدنية في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ.	85
09	يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.	87
10	يمثل شعور التلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية لسوء الأحوال الجوية.	89
11	يمثل الشعور بالقلق أثناء ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.	91
12	يمثل التحكم في الأعصاب خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	93
13	يمثل شعور التلاميذ بالخوف عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما.	95
14	يمثل قرب أستاذ التربية البدنية والرياضية من التلاميذ.	97
15	يمثل شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية و دوره في التقليل من القلق عند التلاميذ.	99
16	يمثل الشعور بالرهبة و الخوف إن كان على التلاميذ التحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية.	101
17	يمثل الشعور بالسعادة عند ملاقات التلاميذ لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	103

قائمة الجداول والأشكال

105	يمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.	18
107	يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.	19
109	يمثل المقارنة بالألعاب الجماعية والألعاب الفردية فيما يخص قضاء الوقت.	20
111	يمثل تفضيل الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية.	21
113	يمثل تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعية.	22

مقدمة

مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعتنى كذلك برعاية الجسم وصحته و من أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم و تأدية أجهزته و وظائفه تؤثر على الفرد ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما عقليا و خلقيا، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه.

وتعتبر التربية البدنية عاملا أساسيا لتسير و تكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته.

و على هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة، وحب الانتماء، والجماعة والاحترام والمكانة، وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق.

ومن هنا نقول إن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من قلق.

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق عند مراهقي المرحلة المتوسطة وللإجابة على هذا التساؤل لزاما علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع، مما دفعنا إلى تقسيمه بابين:

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاثة فصول: خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية بتعريفها وعلاقتها بالتربية العامة ومكانتها وأهميتها وأهدافها في الطور المتوسط وكذلك الأسس العلمية القائمة عليها وتنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن مفهوم القلق وأهم تعاريفه مع ذكر أهم حالاته وسماته وأنواعه وأسبابه وكذلك مصادر وأعراض القلق، كما قمنا بذكر مفهوم قلق المستقبل وأسبابه، وكذلك تعريف قلق الامتحان وأنواعه وأسبابه ومظاهره والنظريات المفسرة له.

وفي الفصل الثالث فنظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة المتوسطة وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتعريف أخرى لبعض العلماء وتعريفها من الجانب النفسي في هذه الفترة العمرية (المرحلة المتوسطة)، كما تطرقنا أيضا إلى النظريات المفسرة لها ومراحلها ثم تكلمنا كذلك وضحنا مميزات النمو في هذه المرحلة وكذلك حاجات المراهق، وأشكال المراهقة المبكرة وتأثير القلق على المراهق، وفي الأخير تكلمنا على دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق عند المراهق في المرحلة المبكرة.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين:

– الفصل الرابع: خصص إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ويضم: الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم، والمجال الزمني والمكاني، عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة، الأداة الإحصائية.

-الفصل الخامس: خصص لعرض وتحليل و مناقشة النتائج ، وتطرقنا فيه إلى البيانات الشخصية من سن و جنس، عرض وتحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومناقشة نتائج الدراسة ومناقشة نتائج كل فرضية، الخلاصة العامة، الاقتراحات والتوصيات، خاتمة، قائمة المراجع ، الملاحق.

وفي الأخير يأمل الباحثون بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئاً فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى.

الفصل التمهيدي

الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات بصفة خاصة، لأنها تمده بعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، التي تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد أثارها الإيجابية النافعة في الجوانب الاجتماعية والمعرفية والحركية، ولعل أقدم النصوص التي أشارت على أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط "إن على المواطن أن يمارس التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يستجب لنداء الوطن إذا دعي الدعي.

كما ذكر المؤلف "تشيلز" في رسالته جماليات التربية، أن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية بتهذيب الإدارة، ويقولنا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي، يلتمس الفرد منها الراحة من كل النواحي، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل، والتي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ فينجم منها إضطرابات كالقلق الذي يؤدي إلى إختلال التوازن الإنفعالي للتلميذ.

يرى الكاتب والعالم "سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق، والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطرب، وكما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، وفقدان الشعور بالمسؤولية إتجاه الآخرين.

وكما يرى الكاتب "سعيد العزة" انه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية، والقواميس تصف تعريف هاتين الكلمتين كمرادفتين، ويعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير وكذلك توقع عدم الراحة، إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون ملتزما مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار

الفصل التمهيدي

هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند الأطفال المراهقين.

وفي هذه المرحلة يدخل التلاميذ مرحلة المراهقة والتي تعتبر فترة حاسمة في حياة الطفل إذ يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية، النفسية، الجسمية والتي يراها العالم "هيرلك" بأنها مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بلاغ سن الرشد على الصعيد القانوني ومن بين التغيرات ظهور الشعر على الدقن وكذلك تغيرات على مستوى الصوت والنمو في الجهاز الغددي.

ومما سبق التطرق إليه فإن الطفل يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية والتفكيرية، ويجد نفسه يعيش في مجال الإنفعالات السلبية وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية، غير أن علماء التربية استدركوا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية وباعتبارها محركا إيجابيا.

وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في تخفيف القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل يغلب عن التلاميذ إرتفاع درجة القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

3- هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق بين الألعاب الجماعية والألعاب الفردية عند التلاميذ؟

-الفرضيات:

الفرضية العامة:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف القلق لدى التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

1-ارتفاع درجة القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

2-يمكن التعرف على درجة القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

3-للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق عند تلاميذ الطور المتوسط مقارنة بالألعاب الفردية.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذا البحث من خلال دراسة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط، نلخصه فيما يلي:

1-إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2-قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد التلاميذ وتوعيتهم ولرعايتهم في الوسط الدراسي.

أهداف الدراسة:

ينطوي هذا البحث على مجموعة من الأهداف، فمن المعروف أن لكل باحث هدف أو مجموعة من الأهداف يسطرها قبل أن يباشر دراسته لكي يسعى إلى تحقيقها وتتلخص أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

1- مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية لدى تلاميذ الطور المتوسط وبالتالي إكتسابهم القيم الروحية والإجتماعية.

3- معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل: يعرف المتغير المستقل على أنه هو الحالة أو الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته أو تغييره، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية والتي تتميز بأهميتها البالغة وهي أولية من جهة إمكانية التأثير على القلق لدى المراهقين.

2- المتغير التابع: وهو الإستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في القلق، هذا المتغير هو الذي يحدد النتائج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد دراستها.

أسباب إختيار الموضوع:

- لأن هذا الموضوع يتماشى مع نطاق التخصص.
- الإنتشار الواسع لهذه الظاهرة وخاصة مع تلاميذ الطور المتوسط.
- تحديد تأثير القلق والمراقبة على التلاميذ في الطور المتوسط.
- التعرف على الآثار التي يتركها القلق على التلاميذ.
- الكشف عن الأسباب التي تؤدي إلى القلق وخلق نوبات الدعر لدى التلاميذ وكيفية الحد منها ومعالجتها.

تحديد مفاهيم الدراسة:

1- التربية البدنية والرياضية:

أ- التربية:

أ/لغة: بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة التربية ذات الثلاث أصول هي:

الأول: ربا، يربو، ربوا، بمعنى زاد ونامن وأربيته: نميته قال تعالى "ويربي الصدقات".

الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله (ص): "لك نعمة تربيها".

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه.

ب/اصطلاحاً: هي العملية الواعية وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد من جميع جوانبه الجسمية والعقلية والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع وفي إطار ثقافته أنشطته المختلفة، الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية والعلمية على أساس خبرات الماضي وخصائص الحاضر.¹

-التعريف الإجرائي: هي تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية التي يتطلبها من مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة.

ب-الرياضة:

أ/الغة: راض، يروض، ورياضي، ورياضة، راض، مروض.

-القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.

أ/اصطلاحاً: الرياضة كلمة إنجليزية sport ومعناها التطبيق، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني.

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من التمرينات البدنية الممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية.²

2-القلق:

أ/الغة: قلق واضطراب، وانزعج فهو قلق وأقلق فلان أزعبه، المقلاق شديد القلق

¹ سعيد كامل أحمد: مرجع سبق ذكره، ص 15.

² حسين قايد: الاضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر، مصر، ص 44.

ب/إصطلاحاً: يعرفها فرويد على أنها مشاكل فيزيولوجية وإحساسات بدنية وأهم عامل الوراثة والتأثيرات الجانبية.¹

التعريف الإجرائي: هو حالة إنفعالية نجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من خلال ضربات القلق المتتابة، جفاف الفم والعرق البارد.

3-المراهقة:

أ/لغة: هي مصدر رَهف رَهفاً، مرَاهق مرَاهقة، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم، وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج.

ب/اصطلاحاً: هي مشتقة من الفعل اللاتيني alalexenece ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.²

التعريف الإجرائي: عرفها الدكتور فؤاد البهي هي "التدقيق من المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنين والبنات حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية.

¹ محمد حسن صالح: الصحة النفسية وعلم النفس الصناعي، مركز الإسكندرية، 1 مصر ص37.
² رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1990، ص24.

الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى: من خلال الدراسة الأولى التي تطرقت إلى دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الإنفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي من 15 إلى 18 سنة وهي دراسة قام بها الطالب محمد بن السعيد مراد بجامعة قسنطينة، سنة 2001-2002.¹

-التساؤل الرئيسي: ما هو دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الإنفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي:

-وقد توصل الباحث في هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

-إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالإرتياح النفسي.

-الحالات الإنفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الإنفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

-المنهج المناسب: المنهج الوصفي التحليلي.

-أدوات جمع البيانات: إستخدم الباحث في دراسته هذه عدة أدوات للدراسة منها: المقابلة، الملاحظة، الوثائق والسجلات، الإستمارة.

التعليق على الدراسة الأولى: هذه الدراسة إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتقديم وصف كمي ونوعي دقيق لموضوع الظاهرة المدروسة، كما نجد أن هذه الدراسة تختلف من حيث طريقة إختيار العينة حيث أن الباحث هنا لم يحدد لنا نوع العينة التي قام باختيارها بالإضافة الى عدم تحديده فرضيات الدراسة إذ حدد لنا السؤال الرئيسي فقط، أما أدوات جمع البيانات فقط تطرق إليها بصفة عامة ولقد استفدنا من خلال هذه الدراسة في كيفية صياغة التساؤل الرئيسي وتحديد منهج الدراسة، الفرضيات، وذلك من أجل الوصول إلى نتائج ملموسة.

¹ محمد بن السعيد مراد، دور التربية البدنية في الضبط الإنفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسنطينة 2001-2002.

الدراسة الثانية: من خلال الدراسة الثانية التي كانت بعنوان الأثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية "دراسة سمة التوتر"، هذه الدراسة قام بها الطالبان، شكران زهير وسدراتي زهير عام 2001.2002، جامعة قسنطينة، وقد كان التساؤل العام للدراسة كالتالي: ما هو تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على تلاميذ في المرحلة الثانوية¹.

-في هذه الدراسة تطرق الباحث إلى إستعمال وتطبيق المنهج الوصفي التحليلي باعتباره منهجا مناسباً للدراسات الوصفية الاستطلاعية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

-إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العلي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

-إن الأداء الرياضي يعود سلباً بين الذكور في المستويات التعليمية.

-وقد إستخدم الباحث عدة أدوات في هذه الدراسة وتمثلت في: المقابلة، الاستمارة الإستبيان، الوثائق والسجلات.

التعليق على الدراسة الثانية:

في هذه الدراسة التي أجريت والتي إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وذلك من أجل تقديم وصف كمي للظاهرة المدروسة كما أن هذه الدراسة نجدها تختلف عن دراستنا، فالباحث لم يتطرق إلى ذكر فرضيات الدراسة، بالإضافة إلى عدم توضيح لنا نوع العينة التي قام بإختيارها.

ولقد استفدنا من خلال هذه الدراسة تفادي الوقوع في الأخطاء، كما ساعدتنا في كيفية صياغة تساؤلات الدراسة.

¹شكران زهير، سدراتي زهير: الأثار النفسية لحصة التربية والرياضة للمرحلة الثانوية "دراسة سمة التوتر، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجيستر قسنطينة، 2001، 2002.

الدراسة الثالثة: من خلال هذه الدراسة الثالثة والتي جاءت تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة ميدانية في بعض إكماليات ولاية أم البواقي 2008، 2009، بجامعة قسنطينة من إعداد الطالبات دلمي رحمة، العمراوي خولة، غنائى فطيمة، حميدي نجوى" تخصص تربية بدنية وقد تمثل السؤال العام كالأتي: ماهو دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.¹

الفرضيات:

-للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

-تلعب التربية البدنية دور إيجابي في التخفيض من الاضطرابات النفسية.

النتائج المتوصل إليها:

إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الإضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية.

-وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي التحليلي في دراستهن بالإضافة إلى إستخدام عدة أدوات منهجية كالمقابلة، الإستمارة، الإستبيان.

التعليق على الدراسة الثالثة:

في هذه المرحلة لم يحدد الباحث نوعية العينة وكيفية إستخدامها في حين أنه تم إستخدام المنهج الوصفي بإعتباره من أفضل المناهج العلمية في تحليل الظواهر المدروسة، ولقد إستفدنا من خلال هذه الدراسة في تفادي الوقوع في تساؤلات خارج إطار موضوع الدراسة.

¹ دلمي رحمة وأخريات: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسنطينة، 2008، 2009.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية
والرياضية

تمهيد : ان التربية البدنية والرياضية، بكل ما تحمله من معنى لا يمكن ان نحصرها في مجرد تمرينات و العاب ترويحية ومسابقات فقط كما يعتقد البعض، ولما كان من المهم ان نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية، فقد تطرقنا اليها في هذا الفصل لنضع المفهوم الحقيقي لها وعلاقتها بالتربية العامة ونوضح أهدافها واهميتها وكذا كل من أهمية درسها ومهامها في المدارس تعلم تنظيم الدرس والاسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الانسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية.

1-1-1-1 درس التربية البدنية والرياضية:

1-1-1-1 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية وأهميته: يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي واحد اشكال المواد الاكاديمية.

ويختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعّالا في توفير فرص النمو المناسب واعداد التلاميذ اعدادا سليما ومتكاملا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور، ولهذا فإن أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية تحتاج الى جزء كبير من التمرينات والأنشطة الرياضية لجعلها قوية وصيانتها لتكون في حالة صحية جيدة¹.

ويعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية، كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل وخارج المدرسة، ولهذا درس التربية والرياضية، لا تعطي المساحة الزمنية فقط بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

1-2-1-2 اهداف درس التربية البدنية والرياضية:

ان درس التربية البدنية والرياضية يهدف الى تنمية صفات لها دورا فعّالا في بناء شخصية الفرد وتكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد الانسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، المرونة، الرشاقة والسرعة.
- تساعد على اكتساب المهارات والجزرات الحركية.
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع.
- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الانسان التنشئة الاجتماعية وتزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم والامكنة والازمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية.

¹ موسى إبراهيم حريزي: مشكلة النسيان والتوقف عن الامتحان، الجزائر ط 1. 1991. ص103.

2-أهمية التربية البدنية والرياضية:2-1-أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

لقد اهتمت الجزائر بالتربية البدنية والرياضية، وذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية والنفسية، وهذا ما تؤكد لنا السياسة والمتمثلة في هذا الميدان في انجاز مختلف المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية في الوطن والنادي الرياضية والثقافية، الى جانب اهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان.

فلقد أسست معاهد خاصة لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأهمية هذا القطاع الحساس ولمقارنة وضعية التربية البدنية والرياضية في الجزائر بالدول الأوروبية، فإننا نجدتها قد خطت خطوة لا بأس بها الى الامام، فالتربية البدنية والرياضية في الجزائر تخضع الى نفس الغايات والاهداف التي تسعى اليها التربية والتي ترمي الى اعداد وتكوين المواطن الصالح¹.

وتعرف التربية البدنية والرياضية بوطننا على أساس انها نظام تربوي شامل وعميق الاندماج به.

2-2-أهمية التربية البدنية والرياضية في التربية:

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط والتي تنمي وتصون شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الانسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف الى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية، فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا، كما يشاركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية.

¹ موسى إبراهيم حريزي: مربع سابق ص104

ومن هذا الصدد يرى ان التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية والتوافقية والانفعالية¹.

3-أهداف التربية البدنية والرياضية:

بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ والتلميذات الى الدراسة بالاكاديمية ومنها الى الثانوية وهذه المرحلة تتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية، لذا فلا بد للمدرس ان يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي، ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية²:

- 1-ممارسة الحياة السلمية وتعريف التلاميذ بحاجة النمو الجسدي في كل مرحلة المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه النجاحات.
- 2-تنمية القوة الجسدية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجلد، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والاحوال.
- 3-العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم، والتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
- 4-العمل على تدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به.

¹موسى إبراهيم حريزي: مربع سابق، ص105.

²جاون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ط1، 1998، ص21.

4-الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:4-1-الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الانسان ونشاطه الحركي، حيث يتميز هذا الجسم بميكانيكية معقدة جدا.

كذلك يجب على مدرس التربية البدنية ان يكون على دراية كاملة حول الجسم وتركيبه ووظائفه وميكانيزمات حركاته، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري او التنفسي او الهضمي الذي تعمل اجزائه كدوافع تعمل عليها العضلات وهنا لا يعني ان يكون المربي اختصاصيا او طبيبا وانما يجب ان تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية مثل: علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضة، علم البيو ميكانيك، حيث انها تعطي للطالب او المعلم او المدرب نفسية قوية للتكامل مع الانسان الرياضي¹.

4-2-الأسس النفسية:

ان الدراية بالأسس النفسية يمكن ان تعطي تحليلا لاهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي.

ان المحللين النفسانيين ينظرون الى اللعب على انه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل b تعادله طريقة أخرى، كما يقول P.MARADGA: " اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من اجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهوامات الداخلية المكبوتة.

¹ محمد احمد فرج: مربع سبق ذكره. ص94.

4-3- الأسس الاجتماعية:

تلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة للإنسان، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة وتبعده عن ممارسة العنف والضرب بأشكاله، فالرياضي يبذل جهداً ليهزم منافسه ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة.

التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل: التعاون، المنافسة وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة¹.

¹محمد احمد فرج: مربع سبق ذكره، ص94

5- مهام درس التربية البدنية في المدارس:

ان دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او للترفيه، لكنها فترة موجهة للتعليم حيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات المختلفة ولذلك من الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في النظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية¹.

5-1- تطوير الجانب التربوي:

ان الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط ومن خلال المنطق نجد ان درس التربية البدنية يؤدي المهمة، بميوني والشاطي ان التلاميذ بوجودهم في جماعة بان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة واقسام الصعوبات مع الزملاء.

ويتمثل هذا الجانب حسب جلون وآخرون تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية، تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحظى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه احدي الركائز الرئيسة لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية.

5-2- تطوير الجانب البدني:

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية.

وحسب الخولي يتمثل هذا الجانب في تنمية الكفاءة البدنية، وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية وكما استعرض البميوني والشاطي، في ان هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات

¹جاون وآخرون: مربع سابق، ص 30.

والخبرات الحركية، وكذلك المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة والسرعة، التحمل والمرونة

والرشاقة، فالجانب البدني له دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لإنجاز مختلف النشاطات الحركية، والجانب البدني يلعب دورا أساسيا في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية¹.

3-5- تطوير الجانب الصحي:

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية.

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني والشاطي) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة اثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب، والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية الجيدة والتغذية المناسبة، وممارسة العادات الصحية السليمة.

حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا للتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الامراض.

4-5- اكساب الجانب الترفيهي:

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبدالك فان التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة من اجل المتعة.

وفي هذا السياق يقول (جاون واخرون) ان المشاركة الرياضية ترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الابعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد

¹جاون وآخرون: مربع سابق، ص 31.

بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما ان المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي بسبب الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل¹.

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) ان القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجتهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والاجهاد العضلي والقلق النفسي.

ولذلك فحصى التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على الاجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل.

5-5- تطوير الجانب النفسى والاجتماعى:

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ خلال احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجهها لنفسه والى أصدقائه والزملاء، فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق، كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة، اما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، وتنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف اشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي، وكذلك ربط ما يدرّس في التربية البدنية وبين القدرات الثقافية للمجتمع وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

¹ جاوونآخرون : مربع سابق، ص32.

وهذا يؤدي الى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم، مما يؤدي كذلك الى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة¹.

6-5- تنمية القدرات العقلية والنفسية:

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبدل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشء التربوية المتزنة والمتكاملة، فيصبحوا مواطنين صالحين، حيث بعد ذلك أحد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب ان توليها كل المنظومة التربوية والاسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية.

7-5- تنمية العقل والتفكير:

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول "فرج" انه يمكن اكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.

كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ حيث يشير "فرج" ان التلاميذ يحتاجون الى التفكير وتفسير المعارف التي يكتسبوها مثل: القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس، وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.

¹جاون واخرون : مربع سابق، ص33.

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو التربية البدنية عن طريق اكتسابهم معارف ومعلومات من شأنها ان تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى "فرج" انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ، العديد من السمات النفسية الإيجابية "الإرادية والخلفية" التي تساهم في تكوين شخصياتهم، كالنظام، الطاعة، الشجاعة والانشغال والاعتماد على النفس.

كما يوافق هذا الراي "فرج" حيث يقول ان حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس¹.

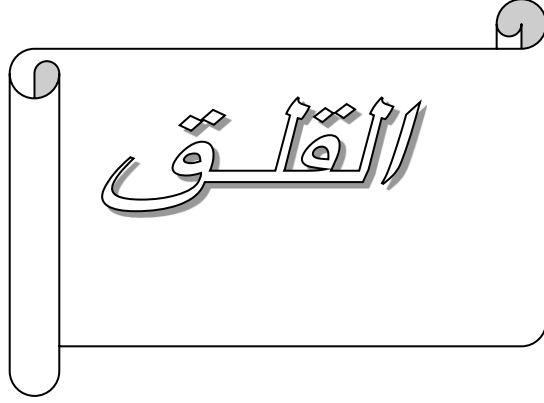
وثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه، وكما ان مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتا فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن او بين الحمس والتوتر عند الفوز بنقطة او خسارة نقطة.

¹ جاونواخرون : مربع سابق.ص34.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في الفصل الأول، يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي تزيل النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا يتبين لنا مدى أهمية هذه المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية والبدنية والمعرفية ووعيه وكيفية التحكم في القلق.

الفصل الثاني



تمهيد:

يعيش الإنسان في مجتمع ملئ بالمشاكل من شتى الجوانب وبالأخص منها الجانب النفسي، اذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهي الأكثر تعقيدا، لدى نجد الفرد في صعوبات دائمة مع نفسه للخلص منها وعلى الأقل للتخفيف من حدتها.

ومن أبرز هذه الاضطرابات هو اضطراب القلق الذي أصبح أمر حتمي في حياة الفرد اليومية ويختلف من شخص إلى آخر سواء صغار أم كبار وانطلاقا مما سبق فإننا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى موضوع القلق ومصادره وأسبابه وما هو رأي كل باحث ومفكر في إعطاء رأيه حول موضوع القلق.

1-مستويات القلق:

1-1-المستوى المنخفض للقلق: وفي هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام للفرد مع

ارتفاع درجة استعداده وتأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار الى هذا المستوى من القلق أنه علاقة إنذار خطر وشيك الوقوع.

1-2-المستوى المتوسط للقلق: في المستوى متوسط القلق يصبح أقل قدرة على السيطرة

حيث

يفقد السلوك وزنه ويستولي الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد المن بدل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة¹.

1-3-المستوى العالي للقلق: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة

سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التميز بين المؤثرات أو المنبهات الضارة والغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

¹ حاسم محمد عبد الله: محمد المرزوقي: مرجع سبق ذكره، ص222.

2-أسباب القلق: القلق ظاهرة خطيرة وواسعة الانتشار بين الافراد بمختلف الاعمار والمستويات لدى جميع المجتمعات الإنسانية وهذا ما يدعو الى التساؤل عن الأسباب التالية:

1-2-الأسباب البيولوجية: نجد وجود عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في بيئة الفرد للقلق، وهذا التهيئ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق وقد أوضحت دراسة لبعض العائلات لبعض القوائم التشابه في الجهاز العصبي الارادي ان 15% من آباء واخوة مرضى القلب قد يعانون من نفس المرض وقد وجد "ساتنر" و"شيلوا" ان نسبة القلق في القوائم تصل الى 50% وان حوالي 60% يعانون من بعض صفات القلق بينما اختلفت النسبة في التوائم غير التشابه وصلت 4% فقط.

2-2-الأسباب الاجتماعية: ان مواقف الحياة الضاغطة والضغوط الحضارية والبيئة والمطالب الدينية، عدم تقبل مدى الحياة، والبيئة القلقة الشبعة بعوامل الخوف وعدم الامن والأمان والاضطراب الاسري وتفكك الاسرة، والوالدان والعصبيان او المنفصلان والمادية الزائدة والمفرطة وبالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الاخرين مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد بالإضافة الى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة ومشكلات الصراع بين جيل الماضي والحاضر مما ينتشر القلق لدى الفرد.

2-3-الأسباب النفسية: ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي او الخارجي، الذي تفرض بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد للطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

هناك مراحل يتعرض فيها الفرد الى فقدان الامل والاطمئنان وهذا ما يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية، فاعلب البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم يعانون من القلق، وحتى إذا حاول شخص كبت قلقه فإن أعراضه تظهر فيشكل إضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن إخفائها.

3-مصادر القلق:

حدد "جيروم" و"أرنست" خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

3-1-الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.

3-2-الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا لأنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

3-3-عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانه في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من إجراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه واضح فيما يتوقع من الرد الفعل¹.

3-4-التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإرادات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم مراعاتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

3-5-الإحباط أو الصراع: إن القلق والتوتر يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية.

¹ خليل ميخائيل عوض، سيكولوجية الامومة والطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي ط1. الإسكندرية، 2000. ص279.

4-أنواع القلق: يصنف القلق وفقا للمعايير الشخصية والإكلينيكية في هذا الدليل الى:

4-1-اضطرابات الهلع غير المصحوب برهاب الأماكن المتسعة: يتميز بحدوث نوبات

مفاجئة من الهلع (الفرع والخوف الشديد) المتكرر والذي يستمر في العدة اقل من ساعة وعادة ما يرتبط بمظاهر فسيولوجية كضيق التنفس وسرعة ضربات القلب والعرق والارتجاف والم الصدر والغثيان والدوخة واضطرابات الإدراك، كما قد يرتبط بأفكار غير مبررة كالخوف من الموت او الهلاك المحتوم.

4-2-اضطراب الهلع المصحوب برهاب الأماكن المتسعة: يشمل نفس الأعراض المشار

إليها في النوع السابق، إلا انه يرتبط بالخوف الشديد من التواجد في الأماكن المتسعة والمفتوحة.

4-3-رهاب الأماكن المتسعة بدون تاريخ الهلع: يرتبط بالخوف الشديد من التواجد في أماكن

او مواقف يصعب الهرب منها، وعلى سبيل المثال التواجد في الأماكن شديدة الازدحام، وتتمثل أهم أعراض الرهاب في الدوخة واختلال الإدراك والقيء، وقد تصل الأعراض الى فقدان السيطرة على عمليات الإخراج وهذا النوع يتسم بعد وجود تاريخ من الهلع.

4-4-الرهاب المحدد: تعرف أيضا بالخوف البسيط، وهو خوف من شيء محدد، ومن ذلك

على سبيل المثال لا الحصر، الخوف من بعض الحيوانات والحشرات او الدم والأماكن المرتفعة او الأماكن المغلقة او المرتفعات، وهو أكثر انتشارا خاصة بين الإناث إلا انه اقل إعاقة لنشاطات الفرد.

4-5-الرهاب الاجتماعي: هو خوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن ان يتعرض فيها

الفرد الى النقد من الاخرين، وتتمثل اهم الاعراض في عدم القدرة على التحدث في جمع عام، او الاكل امام الاخرين¹.

¹عبد اللطيف حسين فرج: الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، التوتر، الانفصام، الامراض النفسية للأطفال) دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص125.

4-6-اضطرابات الوسواس والافعال القهرية: يتميز هذا الاضطراب بسيطرة الوسواس القهري على تفكير الانسان بدرجة تسبب له الكرب وتعيق حياته ونشاطاته المختلفة ومنها المهنية والاجتماعية بل والشخصية اذ لا يقتصر أثرها على وجود الوسواس بل ترتبط في العادة بأفعال قهرية، ومن امثلة الوسواس والافعال القهرية كثرة غسل اليدين خوفا من الجراثيم والوسخ.

4-7-اضطرابات الضغوط بعد الحوادث: يحدث هذا النوع من الاضطرابات بعد الحوادث والصدمات الشديدة المؤلمة، وتتمثل اهم اعراضه في تكرار التعايش مع الحادث والاستغراق في التفكير فيه والميل للعزلة واضطراب النوم واضطرابات الانسان والذاكرة والتركيز الشعور بالذنب.

وقد وجد ان 50% الى 80% ممن يتعرضون لصدمات قوية يمكن ان يقعوا ضحية هذا الاضطراب، الا ان انتشاره عامة بين الناس لا يتجاوز 5% ويمكن ان تقتسم الى حاد اذا استمر لمدة اقل من 3 اشهر، ومزمن اذا استمر اكثر من 3 اشهر.

كما يمكن ان لا تظهر الاعراض الا بعد 6 أشهر من حدوث الحادث، وفي هذه الحالة يصنف الى انه نفس الاضطراب مع تأخر بداياته.

4-8-اضطرابات الضغوط الحادة: نوع من الاضطرابات والضغوطات بعد الحوادث ويكمن الفرق بدرجة أساسية في مدة حدوثها واستمراريتها حيث تحدث خلال الشهر الأول من حدوث الحادث وتدل في حدود الشهر، مما يعني ان الفرق في مدى استمراريتها.

4-9-اضطراب القلق العام: يتمثل هذا الاضطراب في خوف عام غير محدود يرتبط بتوقع حدوث مكروه، ومنها الارتجاف والرعدة والتوتر العضلي وسرعة الاجهاد.

4-10-اضطراب القلق المرتبط بالوضع الصحي: ويظهر القلق هنا كنتائج ناجمة عن الحالة الصحية السيئة.

4-11-الادوية والمواد المسببة للقلق: يظهر القلق كنتائج فيسيولوجية لتعاطي الادوية والمواد الكيميائية كالمخدرات والمنبهات او الانقطاع عنها نتيجة ادمانها.

4-12-القلق غير المحدد: اضطراب، قلق غير محدد كواحد من الاضطرابات المصنفة أعلاه ويمكن ان يشمل الاضطرابات المصحوبة بقلق او رهاب والتي لا تقبل شروط التصنيف تحت أي نوع من الأنواع السابقة.

5-أعراض القلق:

5-1-الأعراض النفسية: توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن

القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار.
- عدم الشعور بالأمن والراحة.
- الإكتئاب والضيق.
- توهم المرض.
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة.
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي وتوقع حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.

5-2-الأعراض الجسمية: يرى أحمد عكاشة سنة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر

أعراض القلق شيوعا وبين لنا أن الشخص يكبت انفعاله، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية، عسر الهضم، صعوبات البلع.
- الأم عضلية في الناحية اليسرى من الصدر وارتفاع ضغط الدم.
- السرعة في دقات القلب والنبض.
- ضيق الصدر وعدم المقدرة على إستنشاق الهواء، سرعة التنفس.
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الألام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين.

-كثرة التبول، احتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة.¹

3-5-الأعراض السيكوسوماتية: وهي ما يطلق بالأعراض النصف جسمية وهي من

الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق وله دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراض الربو الشائع، الروماتيزم، المفاصل، قرحة المعدة، فقدان الشهية.

- يمكن ان تكون هناك اعراض إجتماعية كذلك للقلق تتمثل في :
- عدم القدرة على الإتصال الاجتماعي.
- عدم إحترام الآخرين و إحترامأرئهم.
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية.
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين.
- افحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين.
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين².

¹محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية وأمراضها و علاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع، ط1، عمان ، 2004، ص 133.

² محمد جاسم محمد: مرجع سابق، ص 134 .

6- الجوانب السلبية والإيجابية للقلق: عندما يستولي القلق على الأفراد ويتمكن منهم، تصبح حياتهم عبارة عن سلسلة من المنغصات فيؤثر على أدائهم وإنتاجهم وقدرتهم على الإبداع والابتكار وخصوصا في الدرجات العالية منه، حيث يتحول إلى قلق عصبي، إلا أنه في المستوى الطبيعي المعتدل يكون على العكس فيبدوا هذا القلق إيجابيا ودافعا للتقدم وحل المشكلات.

يقول سوين سنة 1979: القلق أشبه بالإشعاع مفيد إذا تم ضبطه وتوجيهه ولكنه ضار إلى حد بعيد إذا ترك من غير تقيد.

ويذكر عكاشة 1992: أنه لا يوجد أي فرد يعيش بلا قلق، وبينما وبينما يكون قدرا محدودا من القلق ضروريا للنمو.

كما يشير عبد السلام وآخرون 1992: إلى هناك علاقة إرتباطية قوية بين الجوانب السلبية للقلق النفسي وبين الدرجة العالية، وكذلك الدرجة المنخفضة من درجات القلق، فالقلق العلي المزمن هو الذي نسميه القلق العصابي ن وهو القلق الذي تكون شدته فوق قدرة إحتمال الفرد مما يدفع بالفرد إلى أن يسلك طرق غير واقعية وغير منطقية ومرضية بإختصار طرق عصابية تتعدم معها قدرته على التعامل مع جميع المواقف وبما يتناسب معها من أداء.

وهذا النوع من القلق هو الذي يعيق أداء الإنسان ويعطل قدراته الجسمية والعقلية والاجتماعية والتربوية والمهنية، وأيضا عندما تكون مستويات القلق منخفضة قد يصبح الفرد غير مكترث لما يدور حوله من مشكلات وغير مبال في الاهتمام به¹.

وللقلق جوانب إيجابية مثلما له سلبية ويكون في حالات القلق متوسط الشدة، حيث إن هذه الدرجة من القلق ترتبط بأكثر الأدوات إتساق بعكس القلق العصابي العالي أو القلق المنخفض، فالقلق العادي ضروري للأفراد الناضجين إنفعاليا وعقليا حيث أنه يساعدنا على التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في مواقف الحياة اليومية بكفاءة جيدة.

¹ عبد اللطيف حسين فوج: مرجع سابق، ص 29

7- علاج القلق: هناك عدة طرق لعلاج القلق، وهذا نظرا لإختلاف الأفراد ونوع شدة الإصابة بالقلق، ومن أهم الأساليب المتبعة نجد ما يلي:

7-1- العلاج النفسي: يهدف إلى تطوير شخصية المريض وتحقيق التوافق والانسجام باستخدام التنفس، الإقناع، التدعيم، المشاركة الوجدانية، التشجيع إعادة الثقة بالنفس، الشعور بالأمن وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي يفيد في إظهار الذكريات المضمره اللاشعورية وتحديد أسباب القلق الخفية في اللاشعور، وتنفس الكبت وحل الصراعات الأساسية فرغم أهميته يحتاج للكثير من الوقت، ولهذا عدم إتباعه في الحالات الشديدة الذي يتطلب علاجها الصحي بالوقت اللازم.

7-2- العلاج السلوكي: يستخدم لفك الشراط المرضي المتعلق بالقلق وللقضاء على الأزمات العصبية الإدراكية وذلك عن طريق تمرين المريض على الإسترخاء ثم إعطاء منبهات أقل من أت تصدر قلقا ن إما بتمرينات رياضية تحت تأثير عقاقير خاصة.¹

7-3- العلاج الكيميائي: في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل الفاليم، الميروباميت، أما العلاج الكيميائي فيتخلص في إعطاء بعض العقاقير المرتبطة بالهرمونات العصبية في مركز الإنفعال بالمخ، والتي أثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق.

7-4- العلاج الجراحي: نجد في بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار، ولا يمكن التخفيف منه، فنلجأ إلى العملية الجراحية في المخ، للتقليل من شدة القلق وذلك بقطع الألياف العصبية للتقليل من الإنفعالات المتواجدة في المخ، وبقطع الألياف تتوقف الدارة الكهربائية المتصلة بالإنفعالات. إن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده دون التطبيق في أغلب الأحيان.

¹ محمد حامد زهران: الإرشاد النفسي في التعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب للنشر والتوزيع ن مصر، 2000.ص100.

7-5-العلاج الاجتماعي: في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما نلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي، والصدمة الإنفعالية بل أنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي.

7-6-العلاج الإسلامي: ويتم بالإيمان بالله تعالى والصلاة وقراءة القرآن والدعاء والرقية وغيرها من الأساليب المذكورة في الإسلام ان تلاوة القرآن والاستماع إليه يبعث الطمأنينة والسكينة في النفس حيث قال الله تعالى في سورة الرعد "ألا بذكر الله تطمئن القلوب " الآية 28.

وقال الله تعالى: "فمن إتبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون "سورة البقرة الآية 38.

8-دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق عند المراهق:

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين ن مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه، التذكر والقدرة على الاستجابة الحركية، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ كالتفكير، الانفعال، الإرادة.

إذن فمن هنا دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميدان التحضير النفسي، واطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها لدراسة وحصر شخصية المراهق، من جانب النمو الذهني والحالات النفسية والاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن إكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية.

إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية الحصة وأثناءها، تجعله يكيف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية العامة في المدرسة ومن الصفات اللغوية الهامة نجد روح المصارعة، الثقة بالذات والهدوء فإذا إحتملت هذه الصفات عند المراهق يمكنه الوصول إلى الراحة النفسية وتكوين شخصية ثابتة.¹

1 محمد حامد زهران: المرجع نفسه، ص 101.

9-نظريات القلق: ان مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق، وحاولوا إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة ومن اهم هذه الدراسات.

9-1-التحليل النفسي:

على راسها "فرويد" الذي يرى ان القلق هو استجابة انفعالية او خبرة انفعالية مؤلمة تمر بالفرد وتصاب باستثارة غدد من الأجهزة الداخلية التي تضع للجهاز العصبي المستقبل مثل: القلب، الجهاز التنفسي، الغدد الدرقية وغيرها حيث ترى مدرسة التحليل النفسي ان القلق يحدث نتيجة لتهديد الرغبات المكبوتة او الحدقات العدوانية مما سبق للآنا ان كبتته في اللاشعور، تقوم بنشاط يدفع به عن نفسها ما يهددها وتبعده عنها واما ان يتراكم القلق حتى تقع الآنا سريعة في التيار العصبي. اهتم "اداو" بالشعور بالنقص واعتبره الدافع الأساسي للأمراض العصبية وهو بذلك ينسب الى الشعور بالنقص، نفس الدور الذي ينسبه "فرويد" والمحللون النفسانيون الآخرون للقلق¹.

ويرى "اداو" ان الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة ويمهد هذا الشعور بالنقص الى قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور، فعند "اداو" ان الانسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص وبالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الاجتماعي النافع.

وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق ردة فعل خطيرة ويكون الشعور بهذا الخطر نتيجة تنبيهات الغريزة الإنسانية، كما يضيف فرويد في تفسيره للقلق على انه تكون الآنا كرد فعل للخطر الداخلي وكأي إشارة للاستعداد والهروب أي ان الآنا تحاول الهروب من الخطر الداخلي لليبي دو، ويتصرف امام الخطر كأنه خارجي وهذا يؤكد ان القلق عبارة عن إشارة تتنبأ باقتراب خطر خارجي بين الآنا والانا الأعلى وهو وعدم قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته وهو ما يولد ذلك الصراع الذي يؤدي الى القلق.

¹ محمد علي أشرف: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، السوسى. 2004. ص95.

9-2- النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم " شافر " و "دروش" ان القلق المرضي استجابة مكتسبة، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف او مواقف معينة، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك، وقد ذكروا امثلة للمواقف العادية التي قد تؤدي الى القلق منها: مواقف ليس فيها اشباع، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته الى مواقف يحدث فيها خوف لا يصاحبها تكيف ناجح ويترتب عن ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الاستقرار.

ان الطفل نتيجة لعقاب والديه على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج 'تبول وتبرز' يخاف من رؤية والديه ومن سماع اصواتهما، نظرا لارتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما، ولكي يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فانه قد يسعى الى الهروب من خطر والديه ويقلل من الوقت الذي يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان، فذلك قد يرد عليهما العدوان وتكون النتيجة هي عقاب الطفل، وبذلك ينشأ صراع بين الصراعات العدوانية بين الخوف اللاشعوري من العقاب.

ومن هنا فان القلق مرض ينتج عن قلق عادي تحت ظروف ومواقف معينة، ويعتبر حافزا او استعدادا سلوكيا يهيئ الفرد لإدراك عدد كبير من الظروف او مواقف غير خطيرة.

9-3- النظرية المعرفية: ويرى "اليس" و"بيك" ان الاضطرابات النفسية انما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي وترجع للاعتقادات الخاطئة أو ترجع لأخطاء في النطق، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف. ويرى " اليس " ان الانفعالات غير الملائمة مثل القلق منها تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي الى إعاقة السلوك الواقعي.

ويفترض "بيك" اضطرابات العملية المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الاضطرابات النفسية، فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية، ويوضح ان العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له، وان الخلل على المستوى المعرفي يؤدي الى

ظهور الاضطرابات النفسية مثل: القلق وللتخلص منه، يتم تعديل اخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي¹.

اما "بندرة" يرى ان الكثير من الاستجابات المرضية والسوية تكتسب بعد مشاهدة الاخرين والتأثر بهم، أي القدوة، وهنا يمكن تدريب الفرد على القدوة التوكيدية به، واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الاخرين او الاقتداء بهم فمن المؤكد ان يختفي القلق في بعض المواقف الاجتماعية المهددة لمشاهدة اشخاص يؤدون هذه المواقف بنجاح في أفلام اعدت خصيصا لهذا الغرض، ومن ثم نستخدم ما يسمى بالنمذجة كطريقة في العلاج، تسمح للشخص بتدخل مواقف مهددة، ثم ان يمثلها بنفسه مرات عديدة حتى يكتسب كثيرا من القدرات التي ستمكنه من التغلب على القلق.

بناءً على ماسبق تعتبر النظرية المعرفية محدودة وضيقة النطاق، اذا اهملت كل العوامل المحيطة بالفرد كالنفسية الانفعالية والاجتماعية فالقلق لا يحدث دائما على أساس أفكار غير منطقية.

9-4- المنظور الإسلامي: من الأسباب الرئيسة للاضطرابات النفسية عامة واضطراب القلق خاصة من جهة والإسلام ما يلي²:

أ/ الذنوب: الذنب هو مخالفة القوانين واتباع هوى النفس الامرة بالسوء وتعتبر الذنوب اقتراف للآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسوم وهي تصدر عن قلب ضعيف الايمان. قال الله تعالى "ومن يكسب اثما فإنما يكسبه على نفسه" سورة النساء الآية 111.

ب/ الضلال: ان الضلال عن سبيل الله والكفر والالحاد والبعد عن الدين ومعصية الله ورسوله وعدم ممارسة العبادات وتشويش مفاهيم الدينية يؤدي الى اضطراب السلوك. قال تعالى " من يكفر بالله وملائكته وكتبه ورسوله واليوم الآخر فقد ضل ضلال بعيدا" سورة القصص - الآية 136.

ج/ الصراع: وأخطر الصراعات لدى الانسان هو الصراع بين قوى الخير والشر فيه وبين الحلال والحرام وبين الجانب الملائكي والجانب الإنساني، أي ان الصراع ينشأ بين النفس

¹ محمد علي أشرف: المرجع نفسه. ص96.

² محمد نجلان: الانا والهوى، اصدار دار الشرف، عمان. 1982.

اللومة وبين النفس الامارة بالسوء، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحولها الى نفس مضطربة، فالصراع استحکم صراع الانسان وادى الى القلق الذي يؤرقه ويخيفه.
والصراع بين الخير والشر عند الانسان دائم ومستمر وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فايهما غلب الاخر وكان الحكيم له، فالقلب كان ضعيف والفرد شهواني، قليل التوحيد والتوكل وبالتالي تسلط عليه الوسواس.

د/ضعف الضمير: ان الامراض النفسية واطاهر سوء القلق هي امراض الضمير وهي حيلة هروبية من تأنيب الضمير، ويضاف الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب عن ذلك حدوث القلق.

9-5-نظرية المدرسة الإنسانية: وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في ان النفس تؤكد على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية وتركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصيات مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم و تراه مميز عن الكائنات الأخرى وكفرد عن بقية الافراد وعلى كل انسان ان يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب ان يواجه ويمكن ان يثير قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل يعكس التحليل النفسي والسلوكي الذي يأخذ أسباب القلق الى الماضي¹.

¹محمد عثمان نجلان: المرجع نفسه.ص92.

خلاصة: لقد تطرقنا في هذا الفصل الى أنواع القلق التي وضعها الباحثون بالإضافة الى تحديد مستوياته وابعاده، كما تعرضنا الى تحديد أسبابه ومصادره وفي الأخير توصلنا الى طرق علاج القلق من عدة نواحي سواء كانت علاج نفسي او اجتماعي او إسلامي، كما تحدثنا عن دور التربية في التقليل من حدة القلق عند التلاميذ المراهقين، واهم النظريات المفسرة له.

الفصل الثالث



تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو الإنساني يمر بها الفرد من البلوغ الى سن الرشد وهذا بين الجنسين سواء الذكر او الانثى، فالمراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية والهامة في حياة الفرد وأصعبها، اذ تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العصبي بالإضافة الى النمو الانفعالي والتخيل والالتم تمر عبر عدة تغيرات عضوية ونفسية واضحة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى اهم مراحل المراهقة والخصائص المميزة لها بالإضافة الى النظريات المفسرة لها.

1-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق: تظهر أهمية مادة التربية البدنية والراضية، كمادة مساعدة ومكيفة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق، لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يحصل على القيم التي لم يعجز.....على تحقيقها له¹.

كما تقوم التربية البدنية والرياضية بصقل مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية ان تفسح المجال للطلاب من اجل انماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، بدلا من ان تقف عائقا لذلك ولاياتي ذلك الا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية خارج وداخل المتوسطة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق، وعندما يتعب المراهق عضليا فانه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة، عوض ان يستسلم للكسل والخمول.

وهذا بطبيعة الحال دائما من اجل استعادة النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك ومن الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق، اذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الاخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة.

ومن الناحية التربوية فان التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية، كالطاعة والصبر، والشعور بالصدقة، واقتسام الصعوبات مع الزملاء، كما تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية ان تحفف من وطأة المشكلة النفسية فعند المراهق النشاطات الرياضية تختلف في مشاركته في اللعب ويستطيع المربي ان يحول اتجاهات الطفل غير المرغوبة مثل: الخوف، القلق، الكراهية، الغيرة، الى منفذ صحي وسليم للعواطف واعطائه نظرة جميلة للحياة.

¹ احمد بطويسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1996، ص178.

2- خصائص مرحلة المراهقة:

2-1- الخصائص الإنمائية الجسمية: ويقصد بها التغير نحو اتجاه عادي مقبول وعند المراهق تظهر في ناحيتين أساسيتين:

أولاً: الناحية الفيزيولوجية: ويشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية أو اكتمال الغدد، غدد الجنس ذات الأثر البالغ على الجسم أو الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين.

ثانياً: المرحلة الجسمية المورفولوجية: وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم العصبي بمقدار سنة تقريباً مما يسبب للمراهق قلقاً وتعباً وارهاقاً، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة يجعل حركته غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي¹.

كما يبلغ الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريباً، حيث تأخذ ملامح الوجه صورها النهائية تقريباً وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.

2-2- الخصائص الحركية: في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة ويستطيع فيها الفتيان بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات، وممارسة عدة أنواع من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوى الحركية والعضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والسباحة.

¹ خليل ميخائيل عوض : مرجع سبق ذكره، ص 301.

3-مراحل تحديد المراهقة: بداية المراهقة تختلف من شخص الى اخر ومن جنس لآخر ومن سلسلة الى أخرى ونستدل بعدم القدرة على تحديد فترة المراهقة بقول "جوزيف ستون وتشوشين" ان المراهقة تبدأ عند مظاهر البلوغ وهي ليست دائماً واضحة وتأتي دائماً مع النضج الاجتماعي ولهذا فقد قسم العلماء المراهقة الى مراحل فرعية أهمها:

3-1-المراهقة المبكرة: تبدأ من 11 الى 14 سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ حتى نهاية البلوغ بسنة تقريبا أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.

3-2-المراهقة المتوسطة: تتراوح من 14 الى 18 سنة تصادف في الغالب الطور الثانوي¹.

3-3-المراهقة المتأخرة: فيها يحاول المراهق تكيف نفسه مع المحيط الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 و 21 سنة.

4-الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد في الوجود دوافع تحثه وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم الباحث "rrdik" اهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها الى نوعين اساسيين:

أولاً: الدوافع المباشرة:

-كالإحساس بالرضى والاشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاصة عند تحقيق النجاح.

-المتعة الجماعية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كالجمباز والتزلج.

-الشعور بالارتياح كنتيجة للتعب على التدريبات الصعبة والشاقة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة.

-الاشتراك في المنافسات الرياضية، التي تعتبر ركن هام من اركان النشاط الرياضي "تدريب المراهق دون اشتراكه في المنافسات يستدعي الملل والكرهية..."

¹ خليل مخائيل عوض: مرجع سبق ذكره.333.

-تسجيل الأرقام والبطولات واثبات واحراز الفوز¹.

-ثانيا: الدوافع غير المباشرة:

-محولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي.

-ممارسة النشاط لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل والإنتاجية.

-الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، اذ يرى الفرد بانتمائه الى النوادي الرياضية انه يمثلها رياضيا واجتماعيا.

كما قام المفكر الباحث "محمد حسن علاوي" حسب ما جاء في كتاب "علاوي محمد صالح" عندما أراد التعرف على دوافع النشاط الرياضي، لأصحاب المستويات العالية من ذكور واناث إذا اختيرت.

5-علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية: ان علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية

تلعب دورًا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة كبيرة، فيمكن اعتباره حلقة وصل في نجاح الموقف التعليمي وفشله حيث يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته والانفعالية.

فان اظهر هو روح التفتح في الحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه، اما اذا كان الأستاذ يميل الى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة تلاميذه، فالنتيجة التي يجنيها الأستاذ تكون حتما سلبية حيث يميل التلاميذ الى الانسحاب والعدوان والانحراف، ومن هذا استنتج ان العلاقة بين التلاميذ واستاذ التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل والبسيط الذي يتصوره البعض، حيث النجاح او الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعتمدة منها علاقة التلميذ بوالديه و علاقته بالأصدقاء والمجتمع².

¹ احمد بطويسي: مرجع سابق. ص179.

²أحسن زين: سيكولوجية الطفل المراهق، منشورات دار الأمواج، ط1. سكيكدة.2006.ص105.

فالعلاقة بين الطرفين يجب ان تكون مبنية على أسس الاحترام والصدقة والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة.

ويجب ان يكون الأستاذ قادر على التحلي بروح المسؤولية تجاه تلاميذه المراهقين، وان يشرف عنهم بكل نزاهة وامانة وإخلاص وان يفتح امامهم مجال للتعبير عن هواياتهم والكشف عنها.

وهذا بطبيعة الحال لا يأتي الا إذا كان الأستاذ ملما بأسرارها وتغييراتها، واعيا ومحيطا بحيثيات مادته ومستعملا أنجع وأحسن الطرق في توصيل المعلومات لتلاميذ هذه المرحلة مما ينعكس إيجابيا على مردودهم الفكري والمهاري، كما على الأستاذ توجيه المسار النهائي للناشئ ومساعدته على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود امام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته كائنا سويا وشخصية نامية.

6-أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق:

-الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هما الاساسيتين في الرياضة وانماء التلميذ المستعمل لهما، أي الاهتمام بقدراته وامكانياته التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فان الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض اليها المراهق.

7-مشاكل المراهقة: ونذكر منها:

7-2-المشاكل النفسية: من المعروف ان هذه المشاكل تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق او التحرر او الاستقلال، وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يضع لقيود البيئة وتعليماتها احكام بل أصبح يناقشها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه، اذا فهو يسعى دون قصد لان يؤكد بنفسه، بثورته وعناده، فان كانت كل من الاسرة والزملاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، فهو يحب ان يحس بذاته وان يكون شيئاً يذكر حتى يعترف الكل بقوته وقيمه¹.

7-2-المشاكل الانفعالية: ان العامل الانفعالي في حياة المراهقين يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها وشدة اندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية.

فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بان جسمه لا يختلف عن اجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضع خوف المراهق من هذه الرحلة الجديدة التي ينتقل اليها والتي تطلب منه ان يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

ما لا شك فيه هو ان توتر الإباء والامهات والقادة في المجتمع قد يترك اثرا في نفسية المراهق ويترتب على هذا نظرته للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد عامرة بالقلق والاضطرابات بدلا من ان تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة.

7-3-المشاكل الاجتماعية: قد تنشأ مشاكل المراهقة من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل: الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والاحساس بانه الفرد المرغوب فيه فعلا، لذلك لكل من الاسرة والمجتمع والمدرسة مصادر تأثير على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير.

7-4-المشاكل الصحية: يضيف حامد عبد السلام مشاكل المراهقة لقوله الصحة حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وليس غياب او انعدام اعراض المرض النفسي.

¹ إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين على التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. الجزائر. 1989، 1990، ص27.

-وان الصحة النفسية تؤدي الى التكيف بالجديد الذي يدعو الى الصحة فهما عنصران متكاملان.

-ان الاضطرابات في النمو قد يكون بداية المشكلات الصحية وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير ومن اهم هذه الاضطرابات نجد:

-الاضطرابات السلوكية: كارتعاش او مص الابهام، او قضم الاظافر.

-الاضطرابات في التغذية: كقلة النوم، ونقص في الشهية، او الافراط او الشراهة الزائدة.

-الازمات العصبية: كرفع الرجلين، او الراس او الكتفين وعدم الاستقرار والانفعالات وسرعة الغضب.

-اضطرابات النوم: مثل: الكلام، والمشي اثناء النوم، الاحلام المزعجة او احلام اليقظة¹.

5-7-المشاكل الاسرية والاقتصادية: ان علاقة المراهقين بوالديهم او بالكبار الذين يحيطون

بما قد تبدو متعارضة او متناقضة لأنه من ناحية يذكر ان المراهقين يريدون التخلص من سيطرة ابائهم وامهاتهم كما ان أفكارهم كذلك متقلبة مثل: التقلب في الضحك الى البكاء، النفور الشديد، وبخصوص الجو الاقتصادي الاسري، أي الواقع الذي تعيشه الاسرة من حيث المداخل والمصاريف ترى ان الاسرة تتعطف اما نحو الفقر، او الاحتياج، واما التوسط والغنى، وكذلك العطف له الأثر البالغ في تكييف الأبناء واتجاههم، فعدم قدرة الاسرة على تلبية متطلبات المراهقين من توفير الغذاء والملابس والأدوات تجعله يعيش في قلق وعدم الارتياح.

¹ إبراهيم طيبي: مرجع سابق. ص28.

7-6- المشاكل الجنسية والاختلاط والمشاكل الصحية:

أ- **المشاكل الجنسية:** لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية المرحلة تكون صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات، إذ نجد المراهق يبدأ في الميل إلى الجنس الآخر والتحدث إليه وهذا من كلا الجنسين الذكور والإناث.

وبطبيعة الحال فإن الرغبة إلى الجنس الآخر تخلف عدة مشكلات ومناقضات صعب على المراهق التخلص منها، فمنهم من تنتابه الحيرة ومنهم من يتظاهر بالحياء والاحتشام والإخفاء ومنهم من يتقبل هذه التغيرات بكل بساطة مادامت الظاهرة واضحة للعالم ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية لحل هذه المشكلة عن طرق تدريس التربية الجنسية لتحقيق عدة أهداف منها:

-تعليم الألفاظ المتصلة بالأعضاء الجنسية، أي بأعضاء التناسل والسلوك الجنسي.

-تزويد الفرد المراهق المبتدأ بالمعلومات الصحية اللازمة عن ماهية النشاط الجنسي.¹

-ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين، قائمة على فهم دقيق وتقدير كامل للمسؤولية الفهم الصحيح لنوعية العلاقة.

-إكتساب التعاليم الدينية والقيم الأخلاقية ويقول محمد مهدي الأشبولي "علينا محادثة الأولاد والبنات عند المسألة الجنسية بالكلام عليها بصورة مكشوفة قدر الإمكان ولكن بأسلوب دقيق وفتن لا يثير حساسيتهم.

ب- **مظاهر الاختلاط:** كثيرا ما يكون الاختلاط الجنسي وسيلة إغرائية حيث يلاحظ داخل الأقسام والساحات، الصور، والكتابات الغرامية، بل وحتى الهمسات والملامسات للجنس الآخر.

ففي هذه المرحلة يلاحظ على المراهقين والمراهقات بعض التصرفات الجنسية كتبادل الكتابات والمواعيد الغرامية والإعجاب والجاذبية والإكتشاف، ودوافع الزواج.

¹حامد عبد السلام زهران: علم النفس الأمومة والمراهقة، ب ط علم الكتاب، القاهرة، 1986، ص263.

8-كيفية القضاء على مشاكل المراهقة: أطلق على مرحلة المراهقة "عمر المشاكل" و "مرحلة الازمات" وغيرها من التسميات لاحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها الا بتظافر جهود ومساعي الجميع من مجتمع، اسرة، مربى، مدرسة... الخ لان المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية والنفسية، الاجتماعية بل قد يصل الى امراض منها:

8-1-امراض بدنية: تتمثل في تشوهات بدنية، سمنة، او قصور في القامة والسبب هو عدم الاعتناء بالطفل خلال نموه مثل قلة التغذية ونقص الحركات البدنية التي تساعد على هرمونات النمو حيث هناك عدة دراسات أقيمت في هذا المجال اين تأكدت أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا في العضلات¹.

8-2-امراض نفسية: بسبب التغيرات الجسمية والجنسية التي تحدث للمراهق، فانه يصاب بعدة امراض نفسية كالقلق، الخوف، الاضطرابات التي تؤثر على تكوين شخصيته لذا يجب على الكبار مساعدته والوقوف بجانب المراهقين في وضعيتهم مثل: تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق ان يتعلم شيئا عن ظاهرة التوالد، وان تتعرف البنات عن سبب المحيض وكيف يقابله، كما يجب تقديم الارشادات والمساعدات على خلق جو اجتماعي سليم يحقق النمو النفسي المتكامل.

8-3-امراض اجتماعية: تتميز هذه المرحلة من المراهقة بالصراع بين المراهقين والمجتمع، التقاليد والاسرة حيث ان المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الاسرة واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، فهذا الصراع يمكن ان يؤدي بالطفل المراهق الى عدة مشاكل اجتماعية، كالخروج من البيت، والقيام بعلاقات اج والاهتمام بالعلاقات الجنسية فهنا تبرز أهمية المحيط

¹ إبراهيم طيبي: مرجع سابق.ص29.

9-مصادر التأثير على المراهق:

9-1-الاسرة كمصدر تأثير: إن المراهق في هذه الفترة من العمر يميل إلى الإستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذا الموقف صغيرا لشأنه، وإحتقار لقداوته، كما أنه يرفض أن يعادل معاملة الصغار، لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل وأكثر من هذا تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامنتاله، أو ترده أو عدم استقلاله.

9-2-المجتمع كمصدر تأثير: الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات إجتماعية بسهولة لتمتعهم بمهارات إجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، بالمقابل هناك من يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف أو إختلاف قدراتهم على إكتساب مهارات اجتماعية.

إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي ينهض بالعلاقة الاجتماعية، لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين ان يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.¹

9-3-المدرسة كمصدر تأثير: المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وتأثير المدرسة تعرض لثورة المراهق وطمسها، وبالمقابل المراهق يحاول أن يتمرّد عليها بحكم طبيعة المرحلة العمرية، ويرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية، فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة، وعلى هذا الأساس فهو يأخذ مظهرا سلبيا عن ثورته كاصطناع الغرور، أو الإستهانة بالدروس أو قد توصله الثورة أحيانا لدرجة التمرد عن السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص.

¹ إبراهيم طيبي: مرجع سابق، ص29.

10- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعدت النظريات المفسرة للمراهقة بحسب تعدد إتجاهاتها وأبعادها فالكل منهم ينظر ويفسر المراهقة ناحية خاصة والنظرية النفسية لها تفسير خاص، المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية والنظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي وتأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة وسوف نشير لكل منهم كما يلي:

10-1- النظرية النفسية:

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد "سيخمون فرويد" حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع توازن بين مطالب اللهو ومطالب الأنا الأعلى أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك، كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها: قدرت على تقييم الذات "selfevaluaton" أو هي الفرق بين الطفل والمراهق ويعتبر هذا إبداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة.¹

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر التمرد، القلق والصراع ويتجه علم النفس الحديث إلى إعتبار هذه المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو وهي تتضمن التدرج في النضج البدني والجنسي والعقلي والجنسي والعقلي والإنفعالي والمعرفي وذلك أن الدعامات الأولى لجانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تفسير نحو النضج في فترة المراهقة.

وقد إتجه الباحثون إلى إتجاهين رئيسيين هما:

أ- أن المراهقة ليست بحثا جديدا للحياة لأن كل التغيرات الظاهرة في هذه المرحلة هي في الحقيقة مركزة وموضوعة في المراهقة منذ الطفولة.

¹ سعيد كامل أحمد، الصدمة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999، ص 80، 81.

ب- أن المراهقة ليست فترة تمرد أو ثورة بقدر ماهي فترة نمو طبيعي وكل ما يميز هذا التمرد، أو اللهو هو الجهل في نفسية المراهق وطروفه وتقيده بالقيود التي تحول بينه وبين إلى بناء ذاته واكتشاف قدرته.

10-2- النظرية البيولوجية:

قد عرف "ausbell" هذه المرحلة بأنها" الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد".¹

هذه النظرية ترى ان الفرد يتغير فيسيولوجيا وعضويا، حيث يتحول من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على ان يحافظ على نوعه ويستمر بالمحافظة على نوعه، كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح عليها بالمراهقة.

بدأت المراهقة أو البلوغ الجنسي أو المرحلة الثانية في حياة الفرد، حيث تصل سرعة النمو إلى أقصاها، حيث يؤدي هذا النمو السريع على إحداث تغيرات جوهريّة وعضوية وفيسيولوجية ونفسية، ولهذا يختل توازن المراهق للأختلال سرعة النمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها، وهكذا يشعر المراهق بالأرتباك والقلق، كما يصير سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحراقي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية الخاصة من الناحية النفسية.

10-3- النظرية الاقتصادية:

ان المراهقة هي مرحلة بطالة اقتصادية، حيث يعتمد فيها المراهق على الآخرين كما ان المراهقة بطالة جنسية، يكون المراق فيها قادراً على المعاشرة الجنسية، ولكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته اقتصاديا على الزواج، وهذا الأخير لا يستطيع تحقيقه الا بعد فترة طويلة، او هي المرحلة التي لا يوجد فيها تغيير هام في الجماعات المرجعية وعلى هذا فهامشيته تبرز في عدم الاستقرار الانفعالي او ما يسمى بكره الذات او هي بمعنى اخر دفعة نفسية لا شعورية جديدة هدفها استخراج معنى جديد للحياة.²

¹ كامل سعيد أحمد: مرجع سابق، ص 82.

² سعيد كامل احمد: مرجع سابق. ص. 83، 84.

10-4- النظرية الأنثروبولوجيا الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجيا دور العوامل الثقافية والحضارية لفهم المراهقة، وأكدت نتائج الأبحاث ان سلوك المراهقين يعتمد كثيرًا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل في تحديد نمو شخصية المراهق، وان دور المؤشرات الثقافية لا يمكن تجاهلها او انكارها في تحديد ابعاد الشخصية ونموها في مرحلة المراهقة، لقد أوضحت "ماري جريدمي، M.Meed" في دراستها الأنثروبولوجيا في جزيرة "سامو" "Samoo" على ان الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي اضطراب او توتر او قلق، بل على العكس ان الانتقال من مرحلة الطفولة الى المراهقة الى الرشد او النضج تتسم بالهدوء والاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة وتضيف نفس العالمة ان المراهقة في مجتمع "سامو" لا تعتبر مرحلة عواطف او أزمات وقلق لأنها مرحلة نمو طبيعي وتلقائي هادئ في الميول والأنشطة المختلفة، كما انهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية وعادية كما ان مجتمع-سامو- تخنفي منه المنافسة والصراع والقلق والتوتر والأزمات التي نلمسها في المجتمعات الغربية¹.

¹ سعيد كامل احمد: مرجع سابق ص85.

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى معرفة اهم المراحل التي يمر بها الشخص المراهق على اعتبار ان المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة الى الرشد مرفوقة بعدة تغيرات شاملة في كل المستويات الفيزيولوجية والجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، تأتي دائماً مع إتمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد يصل اليه الفرد.

الجانب التطبيقي

الفصل الدائِع

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلاميذ الطور المتوسط (الرابعة متوسط) و الذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة وموضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي للمراهقين يتكون من 20 سؤالاً.

و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة إلى أستاذ اختصاص في منهجية البحث وأستاذ في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وهو (المشرف) هذا قصد إفادتنا و تزويدنا بالمعلومات ، وبعد كل هذا استخلصنا و انتهينا إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث ، و أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

2-المنهج المستخدم:**2-1-المنهج الوصفي:**

تم اختيارنا هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل

وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى قلق نفسي.ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، والي يعرف على انه " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى¹ .

ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

¹ . عبد الجليل الزرعي و محمد غنام : مناهج البحث في التربية ، مجلد 1 ، مطبعة المعاني ، بغداد ، 1974 ، ص 51

3- مجالات البحث:**3-1- المجال المكاني:**

تم إجراء البحث على مستوى متوسطتين بولاية جيجل والتي تتمثل في:

— متوسطة الحسن ابن الهيثم بالشفقة.

— متوسطة زويكري محمد بالميلية.

3-2- المجال الزمني:

لقد استغرقت الدراسة الميدانية شهر أبريل 2016.

4 - مجتمع البحث:

تمت الدراسة على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور المتوسط (الرابعة متوسط)، كانوا محل دراستها الميدانية، لأنهم في مرحلة جد حساسة تعرف بالمراهقة، التي تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب.

5 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية وذلك لسببين:

-العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل التلاميذ لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى.

— تعتبر من ابسط طرق العينات.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ حيث تمت الدراسة على عينة من التلاميذ جملة 160 استبيان موزعة عليهم و 80تلميذ من كل مؤسسة.

6 - أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

***الاستبيان:**

في هذا البحث قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

ويعرف الاستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه. من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها¹.

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، النصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة.

كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراقبين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراقق الفهم بسهولة ووضوح.

وتحتوي استمارة الاستبيان على 20 سؤال موجهة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (الرابعة متوسط) وهذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاث فرضيات، حيث كان هدف الفرضية الأولى معرفة ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ، أما الفرضية الثانية تسعى إلى التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، أما عن الفرضية الثالثة فتتمثل للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

¹ صاخز عاقل: معجم علم النفس انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977، ص

7- الأداة الإحصائية:

من اجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف أفراد العينة، وفرزها اعتمادا على الإحصائيات بالنسبة المئوية. % :

التكرار X 100

س (%) =

مجموعة أفراد العينة

وبعد كتابة وتدوين النتائج في جداول قمنا بقراءة النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج
الإستبيان

البيانات الشخصية:

جدول رقم 1: يوضح عمر العينة:

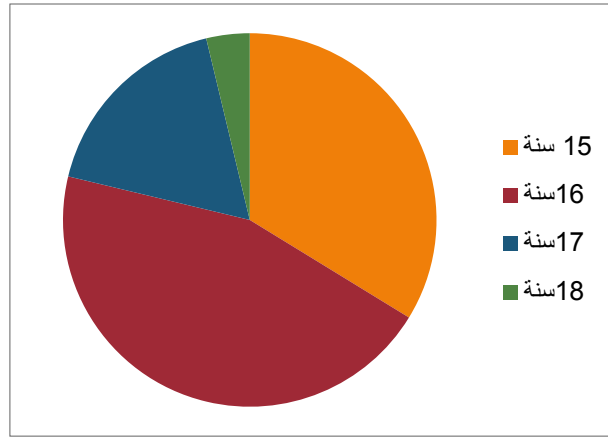
النسبة %	التكرار	العينة السن
33.75%	54	15 سنة
45%	72	16 سنة
17.5%	28	17 سنة
3.75%	06	18 سنة
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين الشواهد الكمية المتمثلة في الجدول رقم 1 المتعلق بالسن أن أعمار التلاميذ مختلفة إذ نسبة 45 % هي الأكبر والخاصة بالعمر 16 سنة بينما العمر الثاني يقدر بـ 33.75 % والخاصة بالعمر 15 سنة، بينما العمر الثالث نسبته 17.5 % والذي يمثل العمر 17 سنة، والنسبة الرابعة هي 3.75% وهي الخاصة بالعمر 18 سنة.

الاستنتاج:

من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج أن عمر العينة الموجود داخل المتوسطتين 16 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر بـ 45% وهو أكبر فئة في المتوسطتين



الشكل رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

جدول رقم 2: يوضح جنس العينة:

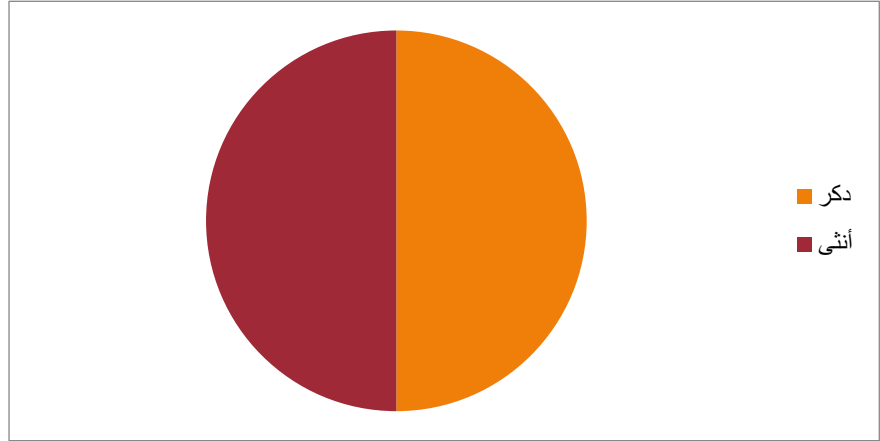
النسبة %	التكرار	العينة الجنس
50%	80	ذكر
50%	80	أنثى
100%	160	المجموع

-التحليل:

من خلال المعطيات في الجدول رقم 2 المتعلق بالجنس نجد أن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين 50% ذكور و50% إناث أي ما يعادل 80 مراهق ومراهقة من المتوسطتين.

الاستنتاج:

وبذلك نصل إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بين كلا الجنسين وهذا راجع إلى حب وهواية هذه الحصة، ولهذا جاءت النسب متساوية بالإضافة إلى شوقهم لحضور هذه الحصة وهذا ما أكدته أغلبية إجابات المبحوثين.



-الشكل رقم (02) : يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

1 - عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

ارتفاع درجة القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية.

جدول رقم 3: يوضح كيف تبدو حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

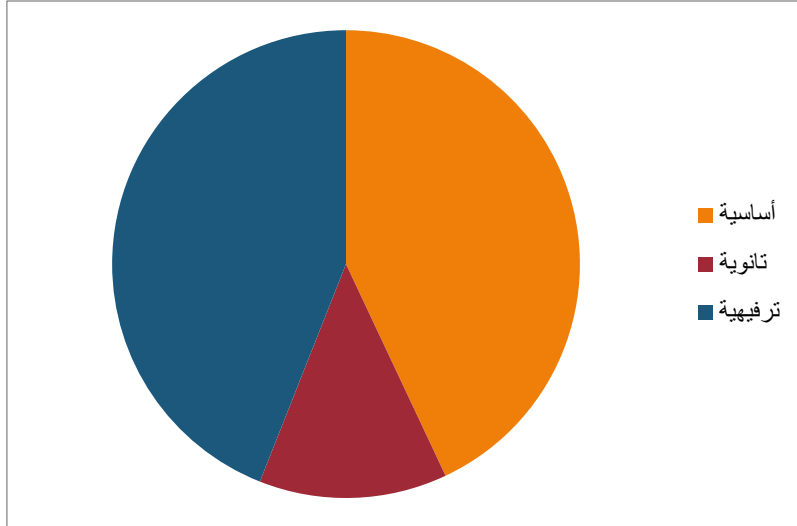
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
43%	69	مادة أساسية
13%	21	مادة ثانوية
44%	70	مادة ترفيهية
100%	160	المجموع

التحليل:

من خلال البيانات الممثلة في الجدول أعلاه نرى ان نسبة التلاميذ الذين يرون بأن حصة التربية البدنية مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي ونسبة التلاميذ الذين يرون بأنها مادة ترفيهية هي نسب متقاربة على التوالي 43 % (مادة أساسية)، 44% (مادة ترفيهية) أما باقي أفراد العينة فصرحوا بأن دور التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي اعتبروها ثانوية.

الاستنتاج:

من خلال ذلك نصل إلى أن أغلبية إجابات المبحوثين التي جاءت بنسبة عالية 43 % الذين صرحوا ان التربية البدنية مادة أساسية في البرنامج الدراسي وذلك راجع إلى حبهم لممارسة هذه الحصة نظرا للدور الهام الذي تلعبه في التخفيف عن ضغط الدروس المتناولة والترفيه عن النفس.



الشكل رقم (03) : يمثل كيف تبدو حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي.

جدول رقم 4 : يوضح التربية البدنية و دورها في تخفيف المشاكل.

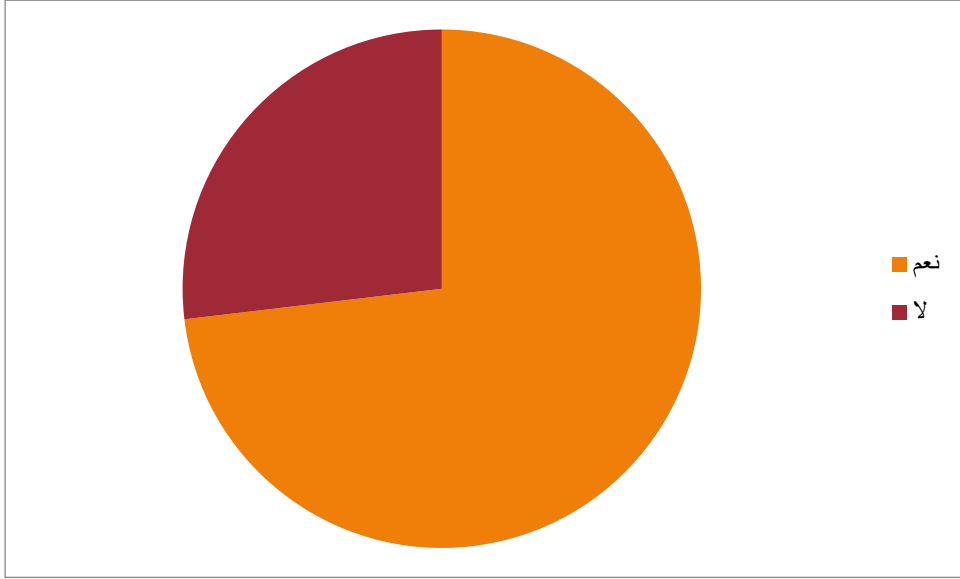
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
73.12%	117	نعم
26.88%	43	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

يبين الجدول ألاه أن أغلبية أفراد العينة المقدره نسبهم بـ 73.12% صرحوا ان التربية البدنية لها دور في التخفيف عن المشاكل، حيث ان بقية أفراد العينة و المقدره نسبتهم بـ 26.88% صرحوا عكس ذلك أي أن التربية البدنية ليس لها دور في التخفيف عن المشاكل.

الاستنتاج:

ومن هنا نصل إلى ان للتربية البدنية دور في التخفيف من المشاكل التي يعاني منا التلاميذ بالإضافة إلى إكسابهم قوة عضلية و بنية جسدية خالية من الأمراض.



الشكل رقم (04): يمثل التربية البدنية ودورها في تخفيف المشاكل.

جدول رقم 5: يوضح حب ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

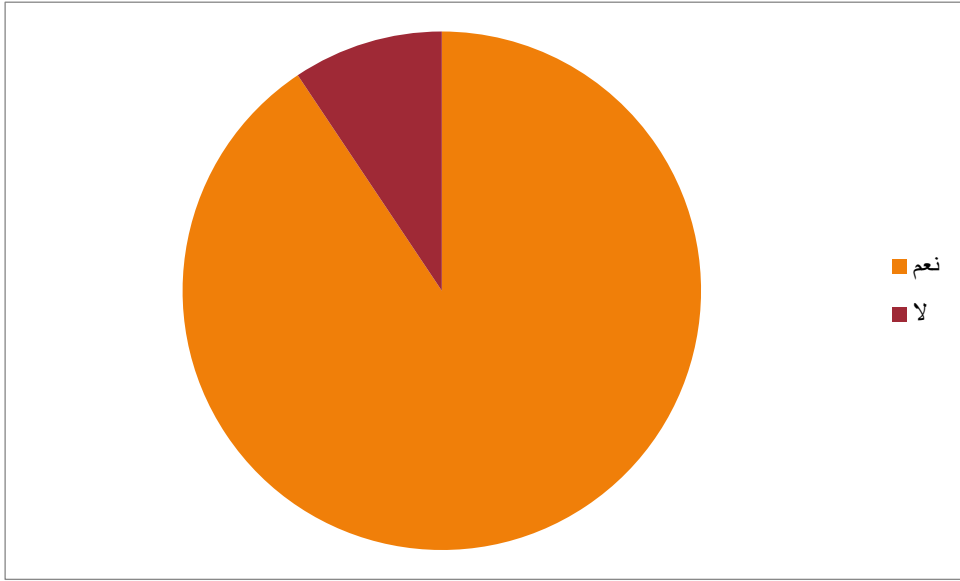
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
90.62%	145	نعم
9.38%	15	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين المعطيات الممثلة في الجدول رقم (05) ان أغلبية أفراد العينة و بنسبة 90.62% صرحوا بحبهم الكبير لممارسة التربية البدنية ،في حين ان باقي أفراد العينة صرحوا عدم حبهم لممارسة التربية البدنية و هذا بنسبة 9.38% و هي نسبة قليلة مقارنة بالأولى.

الاستنتاج:

وبذلك نصل إلى أن حب ممارسة التربية البدنية يكسب التلميذ تجنب العديد من المشاكل بالإضافة إلى الوقاية من العديد من الأمراض و شفائه منها كالقلق و التدخين... إلخ بالإضافة إلى الرغبة في ممارستها دون قلق و تعلم المهارات الحركية .



الشكل رقم (05): يمثل حب ممارسة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 6: يوضح القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

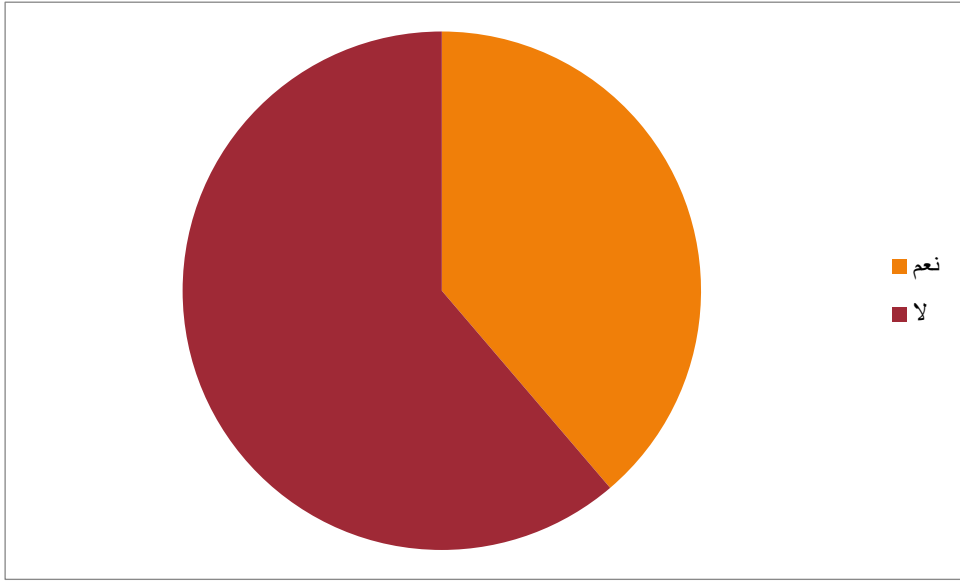
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
38.75%	62	نعم
61.25%	98	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين المعطيات الممثلة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدره نسبهم بـ61.25% صرحوا أنهم يصيبهم القلق قبل حصة التربية البدنية في حين بقية العينة و المقدره نسبهم بـ38.75% صرحوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

ومنه نصل إلى أن التلاميذ الذين ينتابهم القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية راجع إلى عدم رغبتهم في ممارسة هذه الحصة وهم أقل ممارسة وليس لديهم الرغبة في ذلك.



الشكل رقم (06) :يمثل القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 7: يوضح شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.

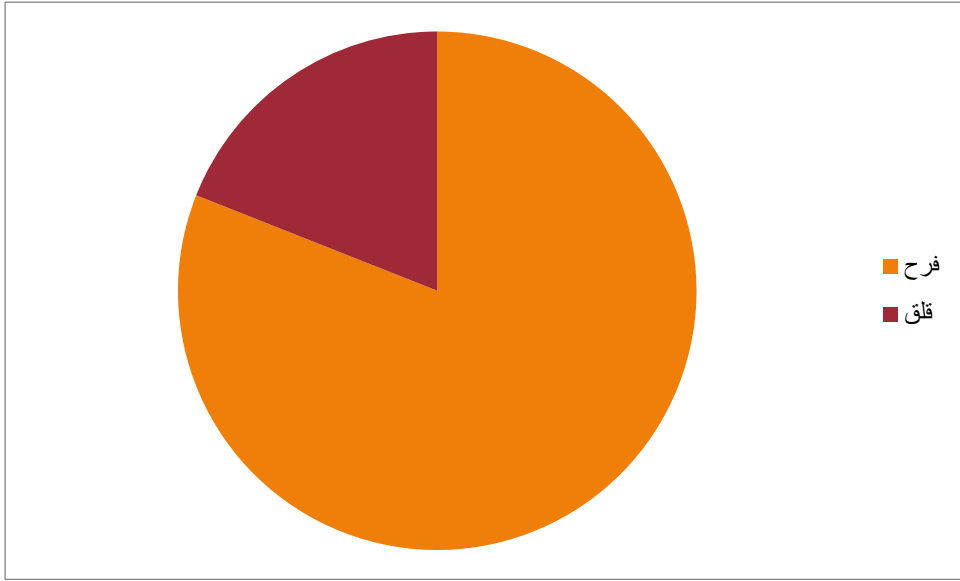
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
81.25%	130	فرح
18.75%	30	قلق
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة وبسنة 81.25% صرحوا أنهم ينتابهم الفرح قبل ممارسة حصة التربية البدنية، في حين أن بقية أفراد العينة المقدره نسبتهم بـ 18.75% أكدوا على أنهم لا ينتابهم الفرح قبل حصة التربية البدنية.

الاستنتاج:

ومنه نصل إلى أن شعور التلاميذ بالفرح قبل ممارسة الحصة راجع إلى حبهم و رغبتهم في ممارستها.



الشكل رقم (07) يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.

جدول رقم 8: يوضح دور التربية البدنية في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ.

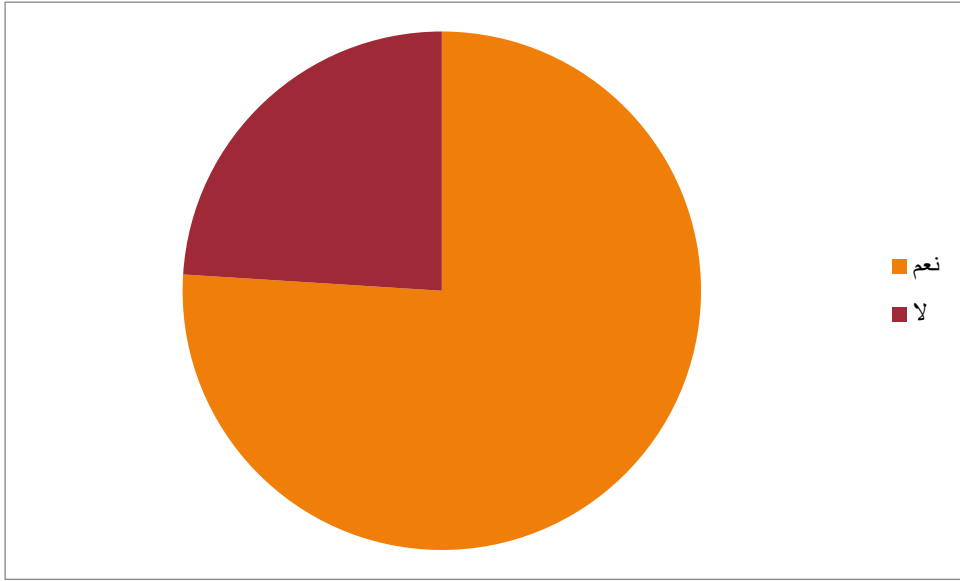
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
76.25%	122	نعم
23.75%	38	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل الشواهد الكمية الموضحة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدره نسبتهم بـ76.25% صرحوا أن للتربية البدنية دور في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ في حين أن باقي أفراد العينة صرحوا عكس ذلك، أي ان التربية البدنية لا تلعب دور في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ و المقدره نسبتهم بـ 23.75%.

الاستنتاج:

و بذلك نصل إلى ان التربية البدنية لها دور فعال في التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يعاني من التلاميذ هذا ما أكدته إجابات المبحوثين.



الشكل رقم (08) يمثل دور التربية البدنية في التخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ.

جدول رقم 9: يوضح شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
79.38%	127	سعادة و فرح
20.62%	33	القلق
100%	160	المجموع

التحليل:

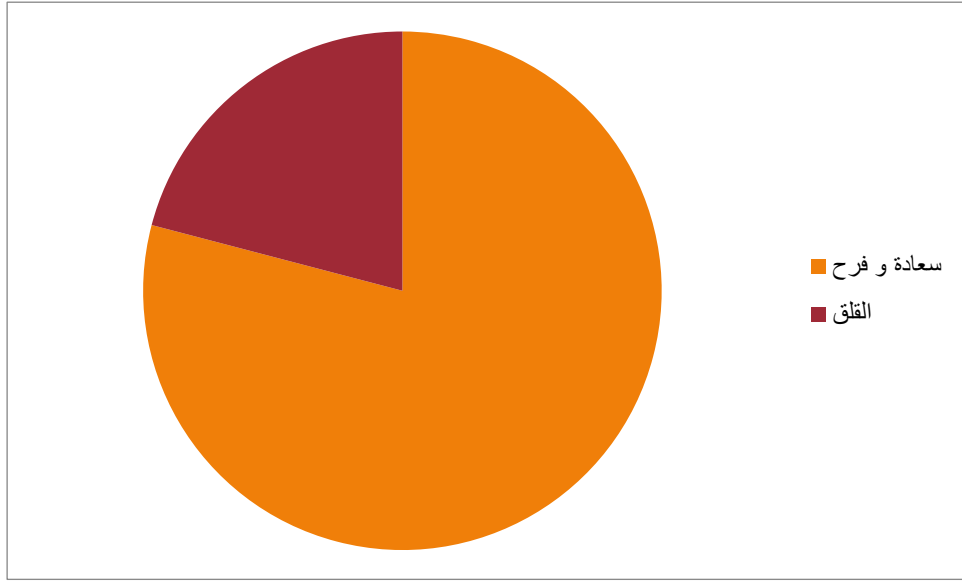
تبين المعطيات الممثلة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدرة نسبتهم بـ

79.38% أكدوا أن أغلبيتهم يشعرون بالسعادة والفرح أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، في حين أن باقي أفراد العينة المقدرة نسبتهم بـ 20.62% صرحوا عكس ذلك أي أنهم لا يشعرون بالفرح والسعادة أثناء ممارسة هذه الحصة.

الاستنتاج:

و بذلك نصل إلى أن الشعور بالفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية يعود إلى

نفسية و رغبة التلميذ و حبه لممارستها عكس النسبة القليلة التي تكون لها رغبة أقل في ممارستها للأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (09): يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 10 : يوضح شعور التلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية لسوء الأحوال الجوية.

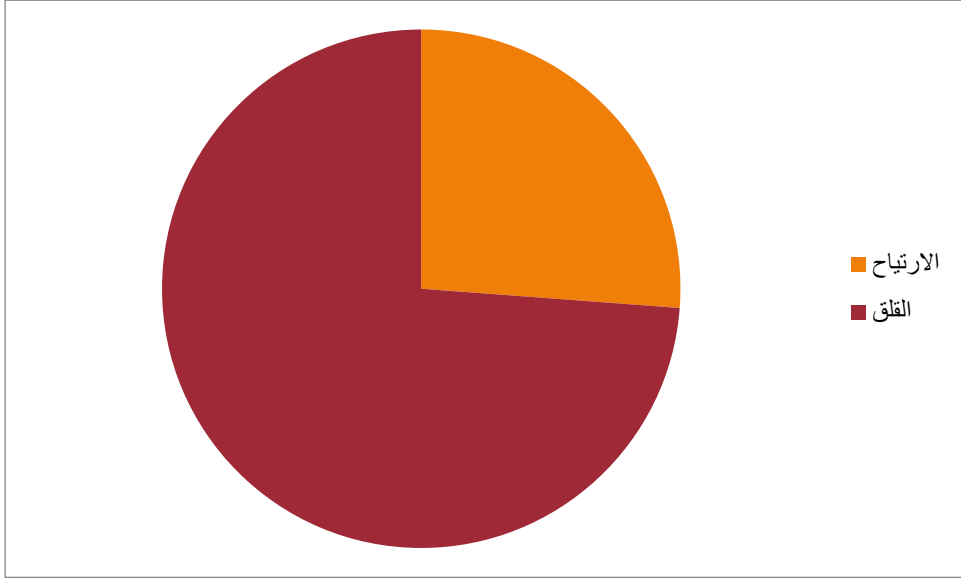
النسبة%	التكرار	العينة
		الاحتمال
26.25%	42	الارتياح
73.75%	118	القلق
100%	160	المجموع

التحليل :

تبين المعطيات في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدرة بنسبة 73.75% صرحوا أنهم يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية لسبب سوء الأحوال الجوية، في حين بقية أفراد العينة صرحوا أنهم يشعرون بالارتياح عند إلغاء حصة التربية البدنية و هذا بنسبة 26.25%.

الاستنتاج:

و بذلك نصل إلى أن التربية البدنية لها دور كبير في شعور التلاميذ بالقلق و هذا ما ينعكس على نفسية التلاميذ إما سلبا أو إيجابا.



الشكل رقم (10): يمثل شعور التلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية لسوء الأحوال الجوية.

2 – عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

إمكانية التعرف على درجة القلق أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 11: يوضح الشعور بالقلق أثناء ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية.

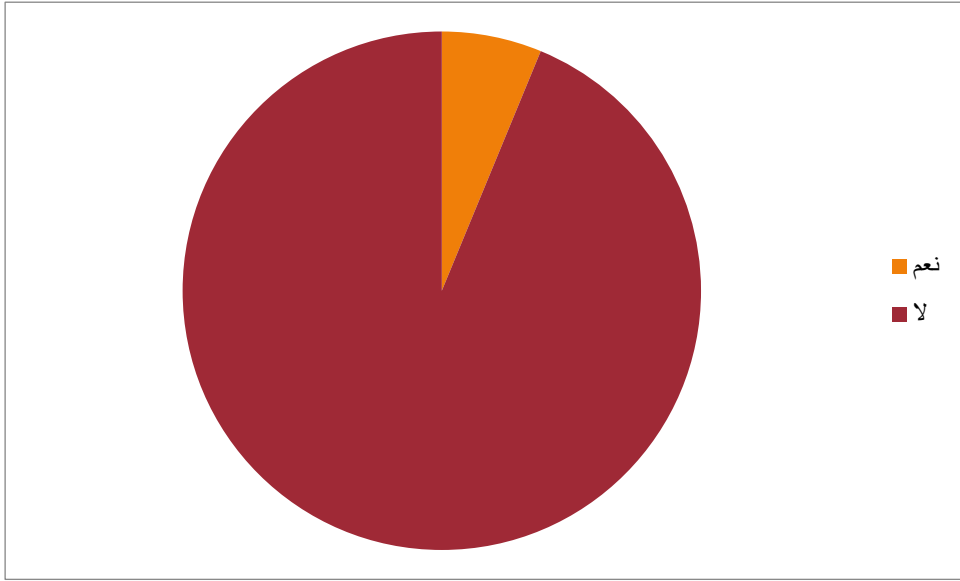
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
6.25%	10	نعم
93.75%	150	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الكمية الموضحة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة و المقدره نسبههم بـ93.75% صرحوا أنهم يشعرون بالقلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية في حين أن باقي أفراد العينة و المقدره بـ6.25% صرحوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

و بذلك نصل إلى أ، شعور التلاميذ بالقلق أثناء ممارسة الحصة راجع إلى الخوف و الفشل في تنفيذ العمل المطلوب من طرف الأستاذ بالإضافة إلى الخوف من السقوط أو حدوث إصابات خطيرة



الشكل رقم (11): يمثل الشعور بالقلق أثناء ممارسة التلاميذ لخصّة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 12: يوضح التحكم في الأعصاب خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

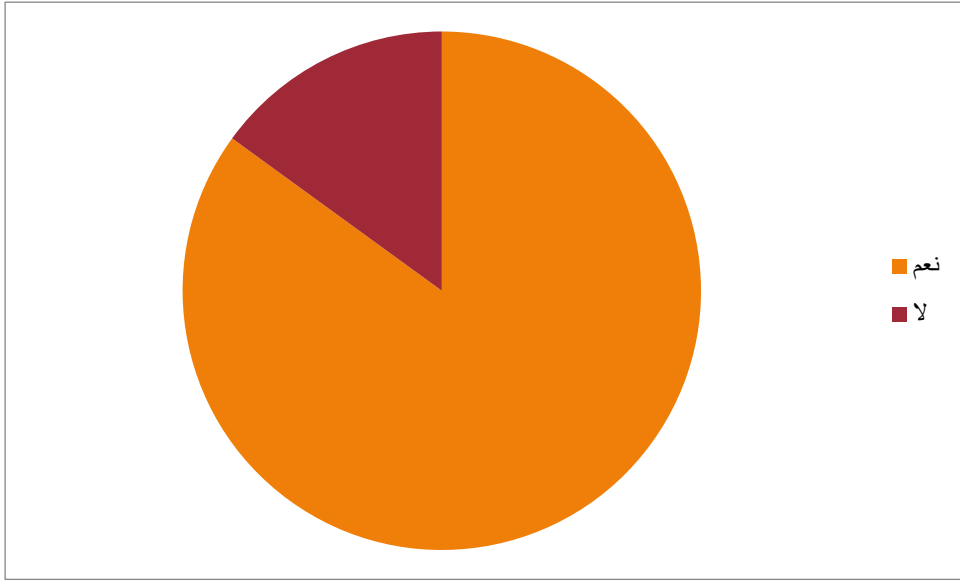
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
85%	136	نعم
15%	24	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين المعطيات الممثلة في الجدول ان أغلبية أفراد العينة و المقدره نسبتهم بـ 85% صرحوا أنهم يتحكمون في أعصابهم أثناء حصة التربية البدنية في حين ان باقي أفراد العينة صرحوا عدم تحكمهم في أعصابهم أثناء ممارسة التربية البدنية بنسبة 15% .

الاستنتاج:

وبذلك نصل الى ممارسة التربية البدنية يحتاج الى الشعور بنوع من الراحة و الرغبة وذلك من خلال تنوع نشاطاتها المسلية ومنها المضحكة في بعض الأحيان .



الشكل رقم (12) :يمثل التحكم في الأعصاب خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 13: يوضح شعور التلاميذ بالخوف عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما.

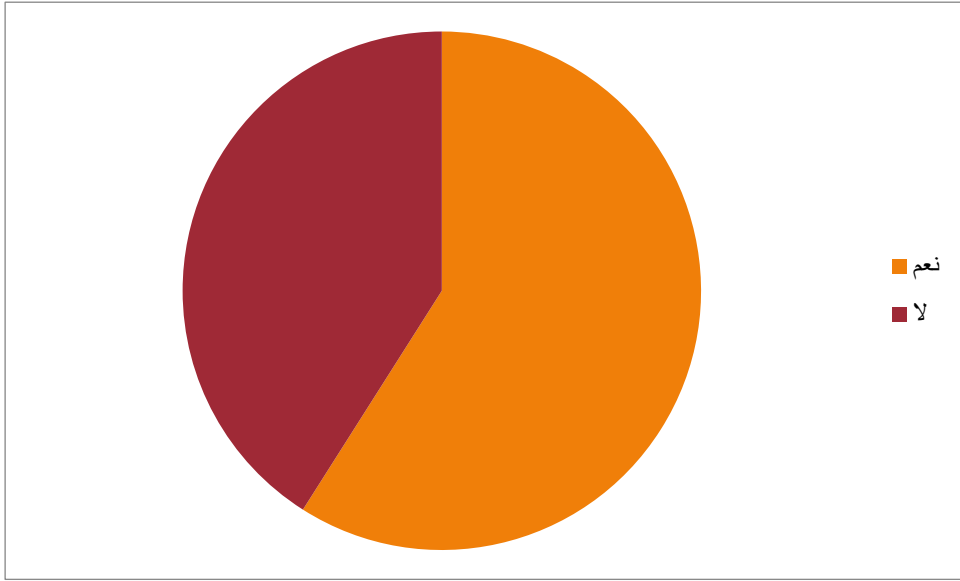
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
58.75%	94	نعم
41.25%	66	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل الشواهد الكمية الممثلة في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة و المقدره نسبتهم بـ 58.75% صرحوا بشعورهم بالخوف عندما يقومون بأداء مهارة ما ،في حين صرحوا عكس ذلك بنسبة 41.25% أي عدم شعورهم بالخوف عند أداء مهارة ما.

الاستنتاج:

ومنه نصل الى ان شعور التلاميذ بالخوف أثناء قيامه بأداء مهارة ما يعود أي شعوره بعدم القدرة على القيام بتلك المهارة و الخوف وال فشل عند القيام بها.



الشكل رقم (13) : يمثل شعور التلاميذ بالخوف عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما.

جدول رقم 14: يوضح قرب أستاذ التربية البدنية و الرياضية من التلاميذ.

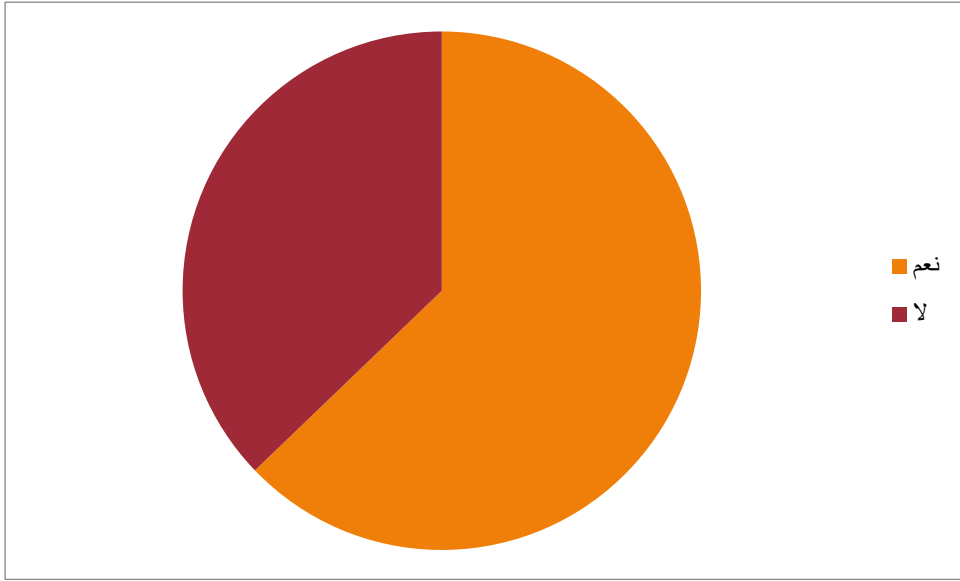
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
62.5%	100	نعم
37.5%	60	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين الشواهد الكمية الممثلة في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة صرحوا ان الاستناد يكون بقربهم أثناء الحصة وهذا بنسبة 62.5% تليها نسبة 37.5% من أفراد العينة صرحوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

و منه نصل إلى أ، قرب الأستاذ من التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية يزيد من حيويتهم و نشاطهم الرياضي و القيام بدوره على أحسن وجه.



الشكل رقم (14) : يمثل قرب أستاذ التربية البدنية والرياضية من التلاميذ.

جدول رقم 15 :يوضح شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و دوره في التقليل من القلق عند التلاميذ.

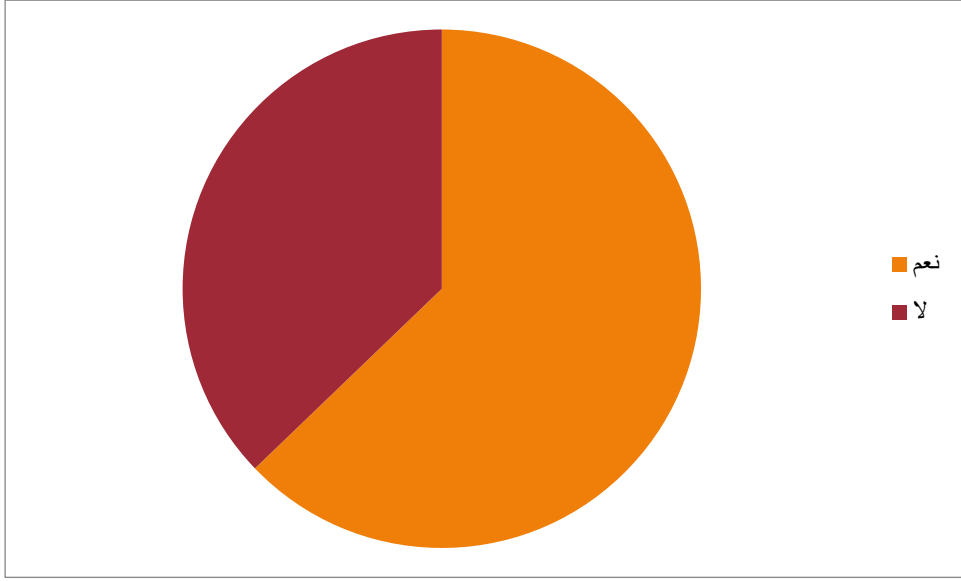
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
62.5%	100	نعم
37.5%	60	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الموضحة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة و بنسبة 62.5% صرحوا أن شخصية أستاذ التربية البدنية تلعب دور كبير في التقليل من القلق النفسي عند التلميذ ، في حين أن بقية أفراد العينة و المقدرة بـ37.5% صرحوا عن عدم رضاهم على شخصية أستاذ التربية البدنية في التقليل من القلق النفسي عندهم.

الاستنتاج:

و منه نصل إلى أ، شخصية أستاذ التربية البدنية تلعب دور كبير في التقليل من القلق النفسي لدى التلاميذ نظرا لما يقوم به من دور إيجابي معهم.



الشكل رقم (15): يمثل شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في التقليل من القلق عند التلاميذ.

جدول رقم 16: يوضح الشعور بالرهبة و الخوف إن كان على التلاميذ التحدث أمام أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

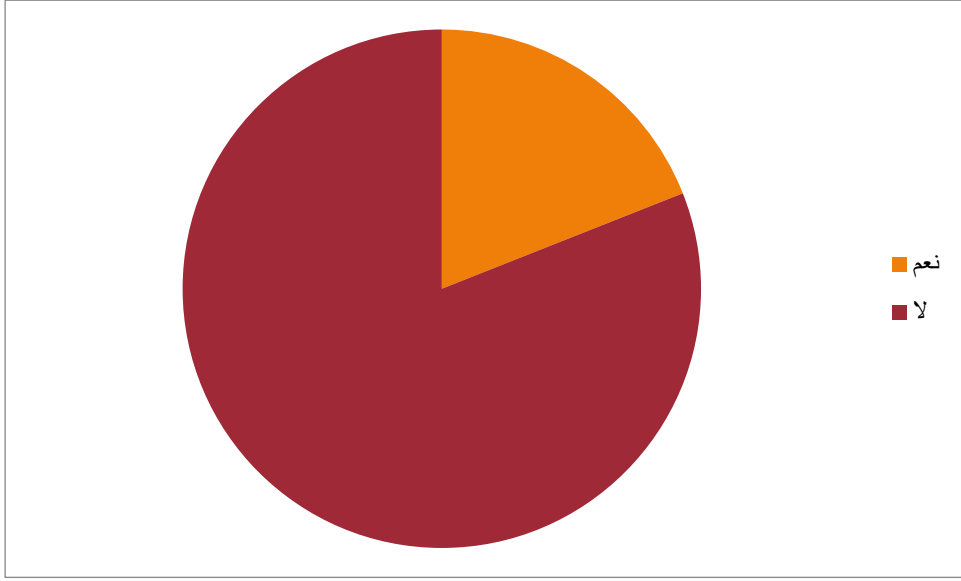
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
18.75%	30	نعم
81.25%	130	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين المعطيات الكمية المتمثلة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة والمقدرة نسبتهم بـ 81.25% صرحوا بعدم الشعور بالخوف والرهبة وهم يتحدثون مع أستاذ التربية البدنية، في حين أن باقي أفراد العينة ونسبتهم 18.75% صرحوا بشعورهم بالخوف وهم يتحدثون أمام الأستاذ.

الاستنتاج:

و منه نصل إلى أن شخصية الأستاذ تلعب دور كبير في حصة التربية البدنية و هذا ما سيقال نوعا ما من الخوف و القلق لدى التلاميذ.



الشكل رقم (16) : يمثل الشعور بالرهبة والخوف إن كان على التلاميذ التحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 17: يوضح الشعور بالسعادة عند ملاقة التلاميذ لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

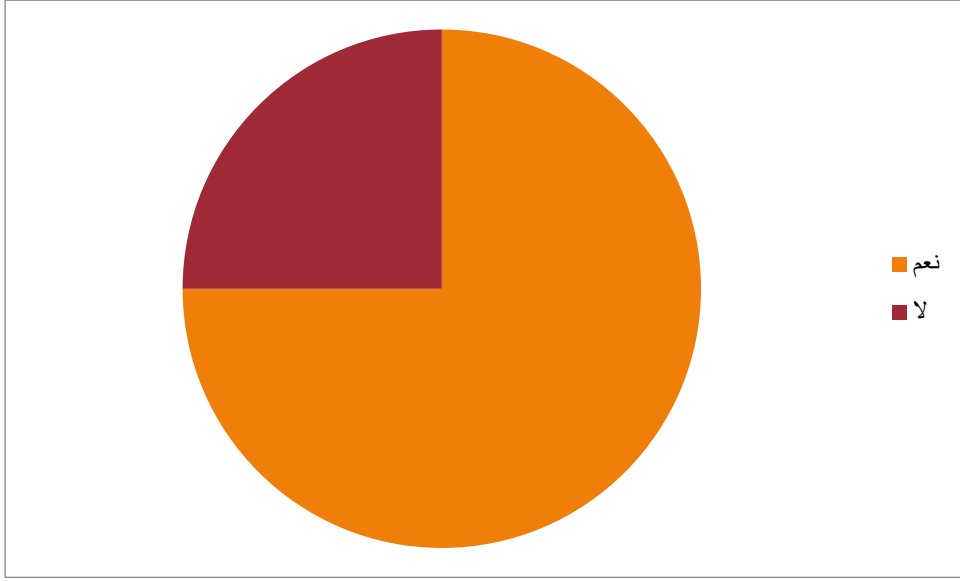
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
75%	120	نعم
25%	40	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الكمية الممثلة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدره نسبتهم بـ 75% صرحوا بشعورهم بالسعادة عند ملاقة أستاذ التربية البدنية، في حين نجد 25% من باقي أفراد العينة صرحوا بعدم شعورهم بالسعادة أثناء ملاقة أستاذ التربية البدنية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أستاذ التربية البدنية له شخصية محببة لدى التلاميذ و هذا يعود إلى المرونة في معاملتهم أثناء الحصة ، إضافة إلى القيام بتمارين مسلية و مضحكة في بعض الأحيان مع التلاميذ.



الشكل رقم (17) : يمثل الشعور بالسعادة عند ملاقة التلاميذ للأستاذ التربية البدنية والرياضية.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

جدول رقم 18: يوضح فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.

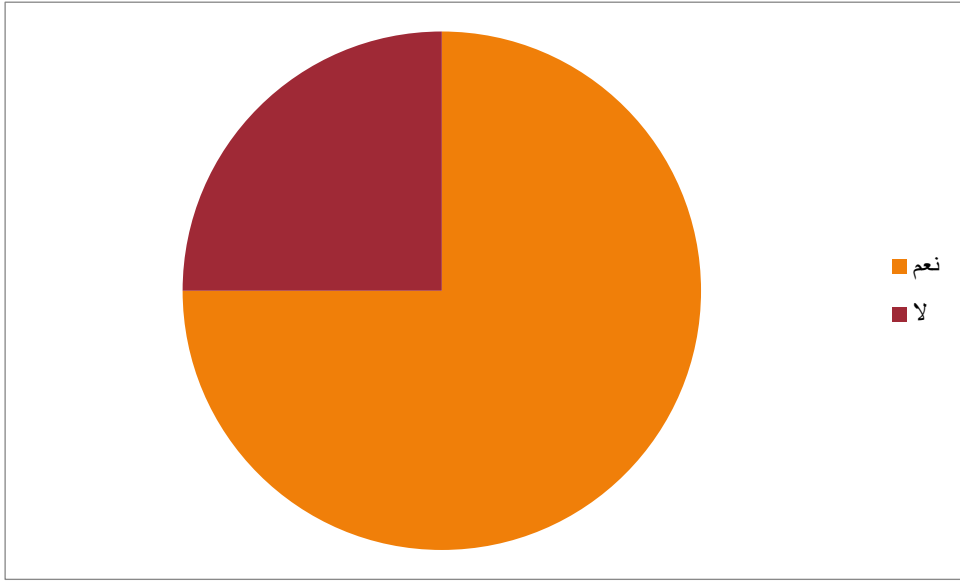
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
75%	120	نعم
25%	40	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تبين الشواهد الكمية الممثلة في الجدول أعلاه أن أغلبية أفراد العينة المقدرة نسبتهم بـ 75% صرحوا أن للألعاب الجماعية فوائد أفضل من الألعاب الفردية، في حين بقية أفراد العينة المقدرة نسبتهم بـ 25% صرحوا بعكس ذلك.

الاستنتاج:

وبذلك نصل إلى أن للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية نظرا لدورها في التخفيف من القلق النفسي الذي يصيب التلميذ، واكتساب جو مرح وقضاء وقت ممتع.



الشكل رقم (18):يمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.

جدول رقم 19: يوضح دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

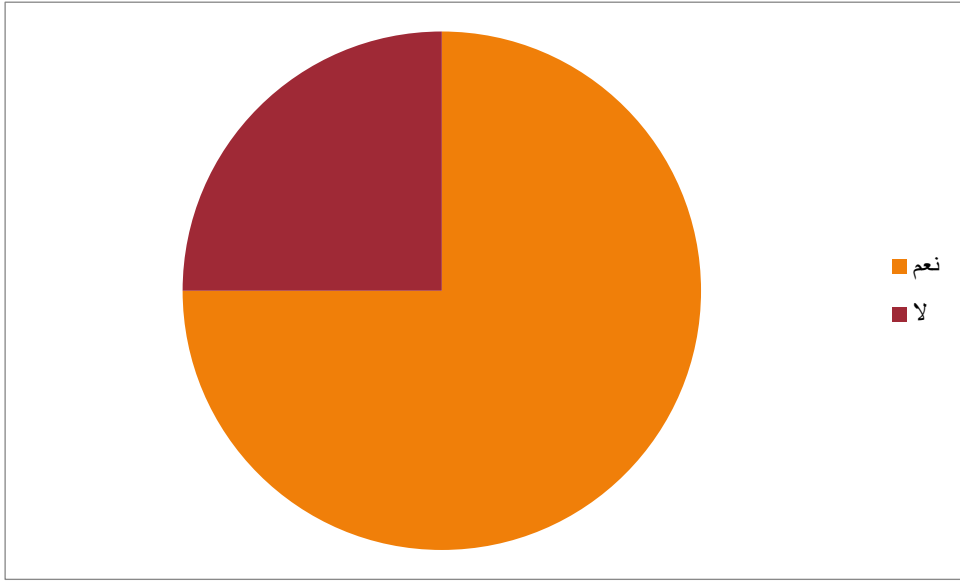
النسبة%	التكرار	العينة الاحتمال
75%	120	نعم
25%	40	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الكمية الممثلة في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة صرحوا ان الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من القلق مقارنة بالألعاب الفردية وهذا بنسبة 75%، في حين بقية أفراد العينة والمقدرة نسبتهم بـ 25% صرحوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

وبذلك نصل الى ان للألعاب الجماعية دور في التقليل من القلق وهذا راجع لشعور التلميذ بنوع من الوقت الممتع و الرغبة في ممارستها جماعيا.



الشكل رقم (19): يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

جدول رقم 20: يوضح المقارنة بالألعاب الجماعية والألعاب الفردية فيما يخص قضاء الوقت.

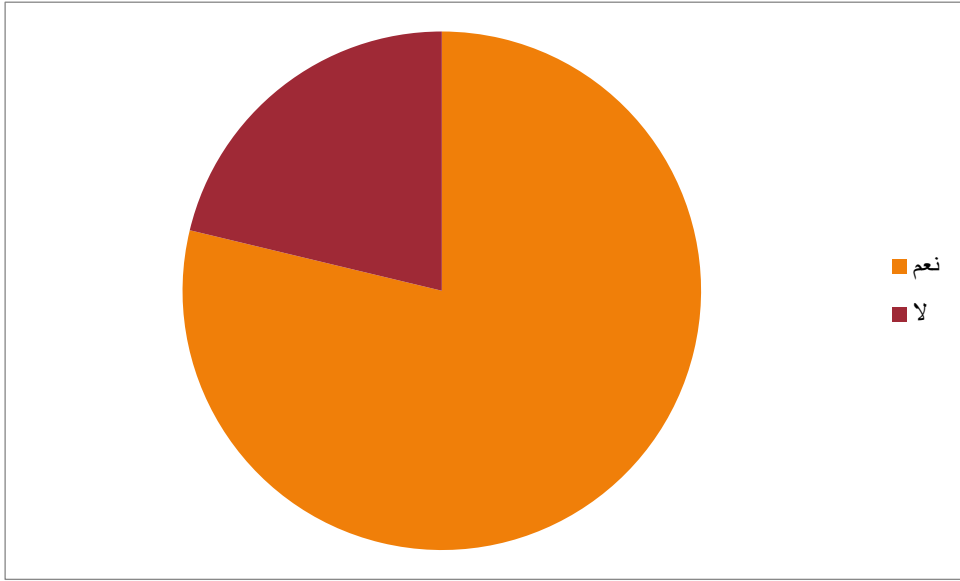
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
78.75%	126	نعم
21.25%	34	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

يبين الجدول رقم (20) ان أغلبية أفراد العينة والمقدرة نسبتهم بـ 78.75% صرحوا ان الألعاب الجماعية هي أفضل من الألعاب الفردية في قضاء الوقت، في حين ان بقية أفراد العينة والمقدرة نسبتهم بـ 21.25% صرحوا عكس ذلك.

الاستنتاج:

و بذلك نصل الى ان الألعاب الجماعية لها دور كبير في قضاء الوقت و لذلك لتحقيق التفاعل النفسي لدى التلاميذ.



الشكل رقم (20): يمثل المقارنة بين الألعاب الجماعية والألعاب الفردية فيما يخص قضاء الوقت.

جدول رقم 21: يوضح تفضيل الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية.

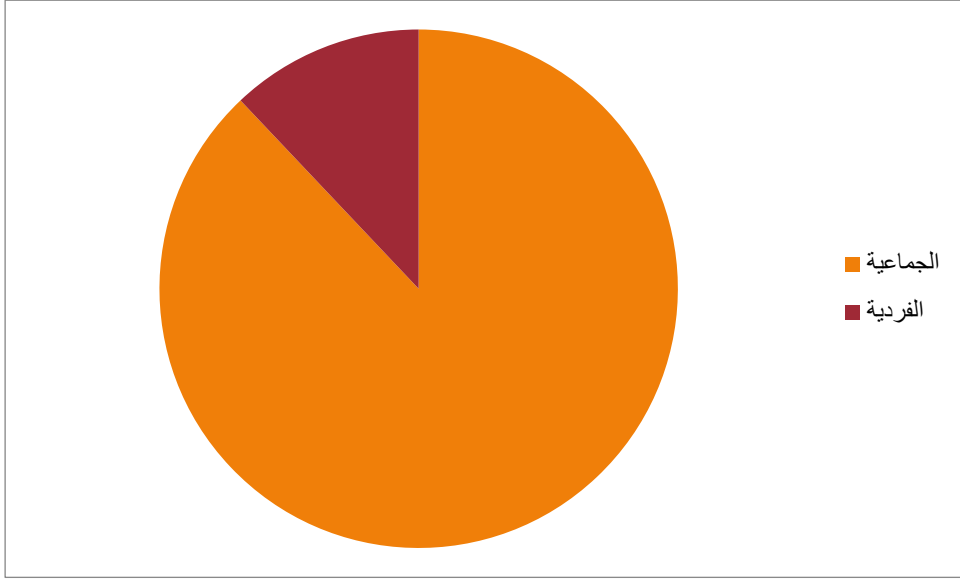
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
12.5%	20	الفردية
87.5%	140	الجماعية
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الكمية الممثلة في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة والمقدرة نسبتهم بـ 87.5% صرحوا على أنهم فضلوا الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية، في حين بقية أفراد العينة صرحوا عكس ذلك والمقدرة نسبتهم بـ 12.5% وهي نسبة قليلة.

الاستنتاج:

نستنتج ان تفضيل الألعاب الجماعية عن الفردية راجع الى القدرة على ممارستها بشكل أفضل.



الشكل رقم (21): يمثل تفضيل الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية.

جدول رقم 22: يوضح تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعية.

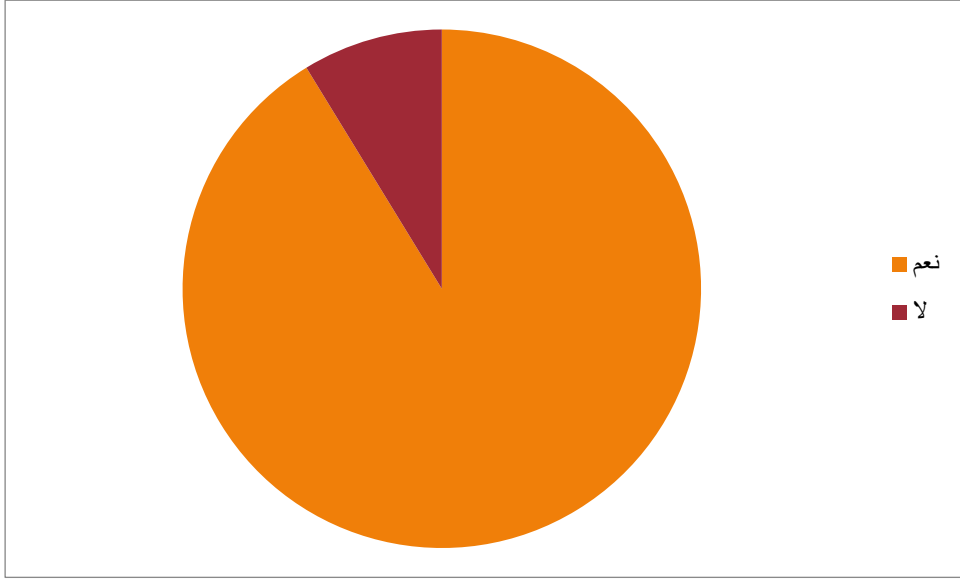
النسبة %	التكرار	العينة الاحتمال
91.25%	146	نعم
8.75%	14	لا
100%	160	المجموع

التحليل:

تمثل المعطيات الكمية الممثلة في الجدول أعلاه ان أغلبية أفراد العينة و المقدره نسبتهم بـ 91.25% صرحوا ان الاستناد يفضل العمل مع الجماعية ، في حين بقية أفراد العينة صرحوا عكس ذلك بنسبة 8.75% وهي نسبة قليلة.

الاستنتاج:

نستنتج ان اللعب الجماعية دور في زيادة نشاط وحيوية الفريق الذي يقوم الأستاذ بالعمل معه بالإضافة الى ممارسة العديد من النشاطات المسلية و الترفيهية.



الشكل رقم (22): يمثل تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة.

4 - مناقشة نتائج الفرضيات:

4 - 1 - الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ونذكر منها اكبر النسب والمقدرة بنسبة - 90.62% - في السؤال الثالث بالإجابة بنعم لحبهم للممارسة حصة التربية البدنية , وكذلك بالنسبة الى السؤال الخامس الذي قدر بنسبة - 81.25% - من التلاميذ عبرت على ان شعورهم قبل حصة التربية البدنية يكونوا فرحين ومتشوقون لها ؛ وكذلك بالنسبة الى السؤال الثاني الذي تقدر نسبته - 73.12% - من التلاميذ عبرت على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من المشاكل أو التقليل منها أو نسيانها , وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية , ومما يزيد من تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع , ومما يزيد من تأكيدها أيضا آراء الكتاب والباحثين في هذا المجال حيث نجد ان آرائهم تصب في اتجاه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره "شيلر " ان كل فرد يحتاج إلى ممارسة مجموعة من الأنشطة التي يحبون ممارسة الحصة من اجل الترويح واللعب واكتساب العضلات البدنية وتعلم المهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعقدت أحس بنوع من الضيق والحر في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة لتفريغ هذا القلق , وهذا ما يدل على ان ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

4 - 2 - الفرضية الثانية: تنص الفرضية الجزئية الثانية على معرفة درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية , وإذا عدنا الى بعض بنود البعد الثاني نجد ان أعلى نسبة في السؤال الأول والمقدرة بـ - 93.75% - من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء الحصة وهذا يرجع الى مدى حبهم وشوقهم للحصة, أما بالنسبة الى السؤال الثاني فكانت نسبته - 85% - الذي ترى أنهم يستعطون التحكم في أعصابهم أثناء الحصة وهذا يرجع من خلال تنوع الأنشطة فيها والمسلية والمضحكة في بعض الأحيان, وكذلك بالنسبة الى السؤال الخامس الذي نسبته - 62.5% - من التلاميذ على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية في تخفيف القلق عندهم عن طريق بعض التمرينات الترفيهية التي يقدمها الأستاذ داخل الحصة. وهذا يدل على ان هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية, ومما يزيد تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع, ومما يزيد من تأكدها أيضا آراء الكتاب والباحثين فيها حيث نجد ان على آرائهم تصب فيها والتي تشبه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره العلماء على ان أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.

وأما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر وليلانند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر.

وهذا مما يدل على معرفة درجة القلق عند ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية وقدرة تأثيرها على التلاميذ أثناء الحصة.

4 - 3 - الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على ان للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ونذكر منها اكبر النسب والمقدرة ب % 87.5 في السؤال الرابع على تفضيلهم للألعاب الجماعية وذلك من خلال الأغراض التي تميزها على الألعاب الفردية, وكذلك بالنسبة الى السؤال الثالث التي تقدر نسبته ب % 78.75 من التلاميذ على أنهم يقضون وقتا طيبا ومريحا أثناء ممارستهم للألعاب الجماعية, ويرجع ذلك الى الجو الذي يسوده المرح والعمل مع الجماعة, وأما بالنسبة الى السؤال الثاني والذي نسبته % 75 من التلاميذ عبروا بدور اكبر للألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي من الألعاب الفردية في الحصة. وهذا إنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف القلق النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية, وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية, ومما يزيد تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع, ومما يزيد من تأكدها.

وكذلك بعض آراء الكتاب والباحثين فيها حيث نجد ان على آرائهم تصب فيها والتي تشبه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره كل من باروش وأندر يولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.

وهذا يدل على ان ممارسة الألعاب تقلل من حدة القلق لدى التلاميذ وخاصة الألعاب

الجماعية منها, مما يدل على صحة الفرضية.

خلاصة:

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية للدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبار هذه الفئة العمرية تدرج ضمن المراهقة المبكرة، مشكلة من المشكلات الصحية والنفسية التي يجب علاجها بعد حدوثها، وهي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الفرد. وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في فصل عرض وتحليل النتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ يمكننا أن نقوم باستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية:

أولاً: بالنسبة للفرضية الأولى والتي تتكون من ثمانية أسئلة: ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي، وأنها أيضاً لها دور في التخفيف المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي، كما أنهم يشعرون في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية بشعور الفرح والسعادة، وكذلك لحصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق الذي يشعرون به في الحصص الدراسية الأخرى، وفي حالة إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية نجدهم يشعرون بالقلق، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ لحصة، وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها، فالتربية البدنية والرياضية تخفف من مستوى القلق النفسي عند ممارستها.

ثانياً: بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من سبعة أسئلة: فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، يتضح ذلك من خلال قياسنا لدرجة القلق أثناء الحصة التي منها شعور بالخوف عندما يحين دور في أداء مهارة، وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من القلق النفسي دائماً، فيما يخص التحدث أمام الأستاذ أثناء الحصة أو ملاقاتهم معه في أمان خارج

الدراسة فان أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وإنما يشعرون بالسعادة بهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة.

ثالثاً: بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تتكون من خمسة أسئلة: للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية، وعموماً فان النتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقدون أن للألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية وذلك في حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين، ونلاحظ هذا من خلال التحقق النسبي الكبير للفرضية وذلك بواسطة الأسئلة الموجهة لتلاميذ.

من خلال هذا التحليل لنتائج يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعية حول هذا البحث إلى نسبة كبيرة.

الاقتراحات والتوصيات: نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى انه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمه هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في مدارس المتوسطات كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:

– علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل المتوسطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.

– العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

– الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

– التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.

– على جميع الأولياء الاهتمام بأبنائهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي.

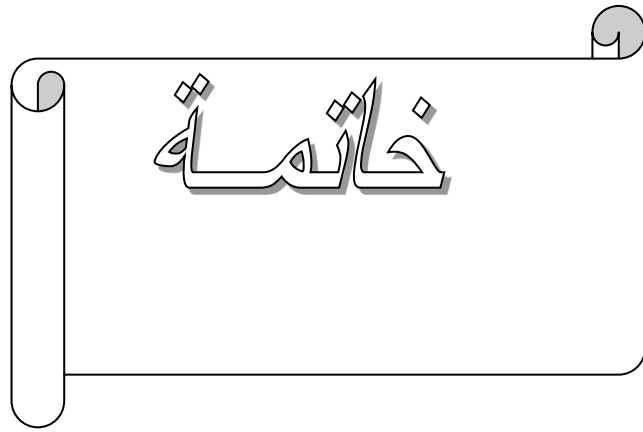
– ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

– القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

– زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

– تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.

ويرى الطلبة أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لإمكان ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية للتلاميذ المراهقين.



خاتمة:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة، والساحة الرياضية بصفة خاصة، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وإبراز الأهمية الكبرى لهذه الحصة في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل وتخفيف القلق.

وانطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد استندنا بحثنا على ثلاث فرضيات:

- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

و تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظراً للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد ايجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكاته.

وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى

تخدم التلميذ خصوصا والمؤسسات عموما، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانتة لنا
وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

قائمة المصادر و
المراجع

قائمة المصادر:

1- الآية 28 سورة الرعد

2- الآية 111 سورة النساء

3- الآية 38 سورة البقرة

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين على التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر ، 1989، 1990.
- 2- أحسن زين: سيك ولوجية الطفل المراهق ، منشورات دار الأدواج، ط1، سكيكدة، 2006.
- 3- أحمد بوطويسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1996.
- 4- جاون وآخرون: التربية الرياضية والمدرسية، دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 1998.
- 5- حسين قاية: الإضرابات السلوكية مؤسسة طيب للطباعة والنشر، ب.س.ن.
- 6- حميد عبد السلام زهران: علم النفس الأمومة والمراهقة ، علم اكتاب، القاهرة، 1986.
- 7- خليل ميخائيل عوض: سيكولوجية الأمومة والطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1 الإسكندرية 2000.
- 8- دلمي رحمة وأخريات: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة مكملة لنيل شهادة و الماجستير، قسنطينة 2008، 2009.
- 9- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1990.
- 10- سجموند فريد، ترجمة عثمان لجاني ، القلق ، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة 1962 ، ص 3، 4.
- 11- شكران زهير: سدراتي زهير، الآثار النفسية قصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، دراسة سمة التوتر، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير قسنطينة 2001، 2002.
- 12- صابر عاقل، معجم علم النفس " انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977.
- 13- عبد الجليل الزوعي ومحمد غنامر: مناهج البحث في التربية، مجلد 1، مطبعة المعاني، بغداد، 1974.
- 14- عبد اللطيف حسين فرج: الإضطرابات النفسية (الخوف، القلق، التوتر، الإنفصام ، الأمراض النفسية للأطفال) دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008 .
- 15- محمد الحماحي ، فلسفة اللعبة ، مركز كتاب النشر ، ط1 القاهرة ، 1999 ، ص28.
- 16- محمد بن سعيد مراد: دور التربية البدنية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، قسنطينة ، 2001- 2002.

- 17-محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.
- 18-محمد حامد زهران: الإرشاد النفسي في التعامل مع المشكلات الدراسية ، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر، 2000.
- 19-محمد حسن صالح: الصحة النفسية وعلم النفس الصناعي، مركز الإسكندرية، ط1 مصر.
- 20-محمد علي أشرف: الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية ، السويسي، 2004.
- 21-موسى ابراهيم حريزي: مشكلة النسيان والتوقف عن الإمتحان، الجزائر، ط1، 1991.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلميجامعة: جيجلكلية العلوم الإنسانية والاجتماعيةقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضيةاستمارة الاستبيان

يشرفنا ان نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان: دور
حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
ونرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق حسب احساسكم
حتى يتسنى لنا الوصول الى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في اثراء
البحث العلمي عامة ومساعدتنا ولك منا كل الشكر.

تحت اشراف الأستاذ:
-آيت وازو محند واعمر.

من اعداد الطلبة:
- بوتفر معاد.
- لطرش احمد.
- عمارة خالد.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإطار المناسب.

- البيانات الشخصية:

1-الجنس: ذكر انثى

2-السن:

الهدف العام: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (المراهقين) من 12 سنة-15 سنة.

الفرضية الأولى: تتكون من سبعة أسئلة: ارتفاع درجة القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

1/ كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

-مادة أساسية -مادة ثانوية -مادة ترفيهية

2/ إذا كانت لديك مشاكل، فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها؟

- نعم -لا

3/ هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم -لا

4/ هل ينتابك القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم -لا

5/ كيف هو شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة؟

- فرح -قلق

6/ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من القلق الذي تشعر به؟

- نعم -لا

7/ اثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

- سعادة وفرح -اشعر بقلق

8/ بماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية لسوء الأحوال الجوية؟

- بقلق - بإرتياح

الفرضية الثانية: تتكون من ثمانية أسئلة: يمكن التعرف الى درجة القلق اثناء ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية؟

9/ هل ينتابك القلق اثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

10/ هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

11/ هل تشعر بخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟

- نعم - لا

12/ هل تجد ان استاذ التربية البدنية هو أقرب الأساتذة اليك؟

- نعم - لا

13/ هل في رأيك ان شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من القلق عندك؟

- نعم - لا

14/ هل تشعر برهبة وخوف إن كان عليك ان تتحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

15/ هل تشعر بالسعادة عند ملاقاتك لأستاذ التربية البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

الفرضية الثالثة: تتكون من خمسة أسئلة: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية؟

16/ هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك؟

- نعم - لا

17/ هل للألعاب الجماعية دور في تخفيف القلق أكبر من الألعاب الفردية؟

- نعم - لا

18/ هل تشعر بأنك تقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

- نعم - لا

19/ هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية؟

-الفردية -الجماعية

20/ هل تفضل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعية؟

- نعم - لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 08/05/2016

إلى السيد(ة):
رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاط البدنية والرياضة

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :

.....

أسماء الطلبة:

- 01/.....
02/.....
03/.....
04/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
رئيس قسم علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضة

إمضاء الأستاذ(ة):



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 08/05/2016

إلى السيد(ة): ... محمد بن يحيى ...

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات و عون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :

أسماء الطلبة:

- 01/
02/
03/
04/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): أبت فواز محمد واعمر

إمضاء الأستاذ (ة) :

شمال مصطفي
ليسانس علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية



08 MAI 2016